

M. med.

528

20

# Das Seebad und Die Seebade-Cur.

Von

Dr. A. Kortüm,

Grossherzogl. Medicinal-Rath und Bade-Arzt  
am Heiligen Damm.

Rostock 1865.

Stiller'sche Hof-Buchhandlung.

(Hermann Schmidt.)



M. med. 528<sup>ro</sup>

Kortüm

<36604887650010

<36604887650010

Bayer. Staatsbibliothek



# Das Seebad

und

## Die Seebade - Cur.

Von

**Dr. A. Kortüm,**

**Grossherzogl. Medicinal-Rath und Bade-Arzt  
am Heiligen Damm.**

---

Rostock 1865.

**Stiller'sche Hof-Buchhandlung.**

(Hermann Schmidt.)

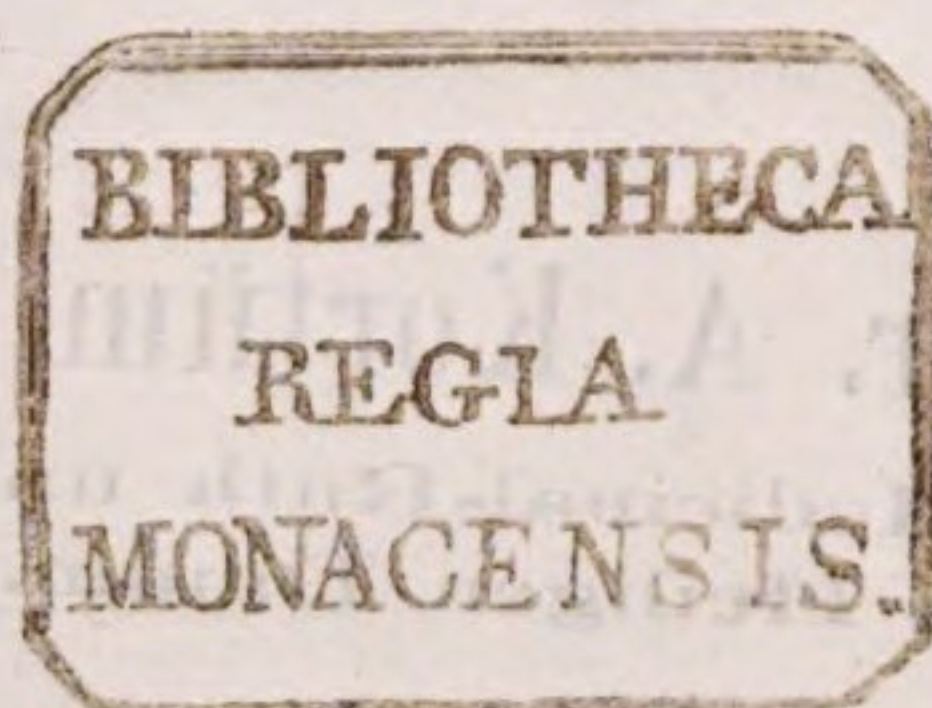


Das Seebad

und

Die Seebade-Cur.

von



Köln 1865.

Stiller'sche Hof-Verhandlung.  
(Hermann Schmidt.)



## Inhalt.

|                                                                                     | Pag. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Die balneologische Stellung des Seebades . . . . .                                  | 1.   |
| Das kalte Seebad . . . . .                                                          | 6.   |
| Die Wirkung der kalten Seebäder . . . . .                                           | 8.   |
| Die Seeluft . . . . .                                                               | 20.  |
| Das warme Seebad . . . . .                                                          | 22.  |
| Die Seebade-Cur . . . . .                                                           | 31.  |
| Das Seebad als klimatischer Curort . . . . .                                        | 36.  |
| Das Seebad als Curort zum Gebrauch warmer, kalter<br>und gemischter Curen . . . . . | 38.  |
| Die Nachwirkung der Seebade-Cur . . . . .                                           | 41.  |
| Die Indicationen zur Seebade-Cur . . . . .                                          | 43.  |
| Regeln für den Gebrauch einer Seebade-Cur . . . . .                                 | 54.  |
| Die Cur . . . . .                                                                   | 54.  |
| Die Kleidung . . . . .                                                              | 56.  |
| Die Tageszeit . . . . .                                                             | 57.  |
| Diät vor dem Bade . . . . .                                                         | 57.  |
| Das Bad selbst . . . . .                                                            | 59.  |
| Dauer des Bades . . . . .                                                           | 61.  |



|                                                        | Pag. |
|--------------------------------------------------------|------|
| Bäder in Sturmwellen . . . . .                         | 63.  |
| Die warmen Bäder . . . . .                             | 65.  |
| Nach dem Bade. Ruhe? Bewegung? . . . . .               | 66.  |
| Zweites Frühstück . . . . .                            | 69.  |
| Diät . . . . .                                         | 69.  |
| Das Baden zum Vergnügen und aus Erziehungs-Rücksichten | 70.  |
| Die Zeit für Seebade-Curen . . . . .                   | 73.  |

## Inhalt.

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| 1.  | Die balneologische Stellung der Seebäder          |
| 6.  | Das kalte Seebad                                  |
| 8.  | Die Wirkung der kalten Seebäder                   |
| 20. | Die Seebäder                                      |
| 22. | Das warme Seebad                                  |
| 31. | Die Seebade-Cur                                   |
| 36. | Das Seebad als klimatischer Curort                |
|     | Das Seebad als Curort zum Gebrauch warmer, kalter |
| 38. | und gemischter Curen                              |
| 41. | Die Nachwirkung der Seebade-Cur                   |
| 43. | Die Indicationen zur Seebade-Cur                  |
| 54. | Regeln für den Gebrauch einer Seebade-Cur         |
| 54. | Die Cur                                           |
| 56. | Die Kleidung                                      |
| 57. | Die Toilette                                      |
| 57. | Wann vor dem Bade                                 |
| 59. | Das Bad selbst                                    |
| 61. | Dauer des Bades                                   |



## Die balneologische Stellung des Seebades.

Die bedeutendsten Bade- und Brunnenorte, welche in ihrer früheren Zeit allein wegen des heilkräftigen Gehalts ihrer Quellen das ersehnte Ziel hilfesuchender Kranken waren, haben in unseren Tagen ihren ursprünglichen Charakter wesentlich verändert. Sie haben ausser ihrer Bedeutung als Curorte auch den Rang gesellschaftlicher Sammelplätze übernommen. — Dass diese Wendung eintreten musste, liegt in den Verhältnissen, und ist leicht zu begreifen; dass sie eingetreten ist, hat dem geselligen Verkehr der reiselustigen Neuzeit und den Orten selbst Vortheil gebracht; aber es bedarf keines Beweises, dass ihr Werth als Curplätze dadurch nicht erhöht ist.

Mehr vielleicht noch als andere Curplätze haben auch die Seebäder eine solche Wandelung erfahren. Auch sie waren, als ihre hygieinische Bedeutung erkannt war, zuerst vorzugsweise Curorte; doch bald nach ihrer Entstehung bemächtigte sich auch ihrer das sociale Interesse, und gewann leicht die Oberhand. Die Benutzung des Seebades zu methodischen Curen trat in den Hintergrund; zwar blieb ihre heilkräftige Seite eingeräumt; es kamen sogar mehr Badegäste wie früher, und ein neues Seebad über das andere ward eingerichtet; aber die Curgäste kamen selten mit bestimmten Indicationen, dachten noch seltener an ernste Curen, und die Mehrzahl badete nach eigenem Gefallen, nach traditionellen Lehren oder nach Vorschriften,



denen das richtige Verständniss des Seebades und die Präcision fehlte, die zu ernsten Curen erforderlich ist.

So konnte es nicht ausbleiben, dass die reellen Curerfolge der Seebäder in keinem Verhältniss zu ihrer Frequenz standen, und das Vertrauen zu Seebad-Curen auf wenig mehr, als auf ihren erfrischenden und stärkenden Charakter hinauslief. Und doch war, gegenüber dem angreifenden, schwächenden Charakter vieler binnenländischen Brunnen- und Badecuren, gerade durch die Seebäder lebhaft das Bedürfniss nach Curen geweckt worden, die man nicht bloss, wenn auch mit schwerem Kräfteverlust, geheilt, sondern auch erfrischt und gestärkt wie durch das Seebad, verlassen wollte.

Diesem Bedürfniss war die Gründung der Wasserheilanstalten erwünscht; sie nahmen die curative Rolle in die Hand, welche das Seebad festzuhalten nicht vermochte, und fanden das günstigste Terrain. Getragen durch die Persönlichkeit ihres ahnungsreichen und originellen Gründers, sowie durch ihre überraschenden Erfolge, feierten sie einen kurzen und glänzenden Triumph. Aber ihre extravaganten Methoden, ihre Einseitigkeit, ihre Misachtung aller Wissenschaft und Erfahrung, und eben so sehr der blinde Eifer ihrer Schüler und Verehrer führte bald das Sinken ihres Credits herbei, und zwang sie, in gemässigte Bahnen einzulenken. — Mit Besonnenheit geleitet, und im Einklang mit der Wissenschaft gehalten, werden sie jedoch immer ein bedeutendes Supplement der Therapie bleiben; — ihr exclusiver Charakter gehört der Vergangenheit an.

In der neuesten Zeit scheinen die römischen Bäder, deren nähere Kenntniss die Aerzte der westmächtlichen Armeen aus dem Krimkriege mitgebracht haben, mit den Wasserheilanstalten theils in Concurrenz, theils in Verbindung treten zu wollen. Sie haben noch keine Geschichte, und machen ein Urtheil bedenklich; ob sie aber für sich



allein bestehend, einen mehr als vorübergehenden Anklang finden werden, ist nach den Erfahrungen, welche wir über die ihnen zunächst stehenden russischen Bäder besitzen, kaum zu erwarten. Die Erfahrungen, welche die russischen wie die römischen Bäder über die Combination erhitzter Luft und mässiger Wassertemperaturen bei Badecuren schon jetzt geliefert haben, sind jedenfalls hoher Beachtung werth. — Sie, wie die zahlreichen Modificationen der warmen und kalten Bäder sind in die reiche, bis auf das milde Klima in den Wintergärten ausgedehnte Sammlung von Curapparaten allgemeinen und specialistischen Charakters der Maisons de santé aufgenommen, welche zwar auf das wohlverstandene Bedürfniss fussen, für methodische Curen aller Art ein, von gesellschaftlichen Verhältnissen unabhängiges Asyl zu schaffen: aber wenn nicht Alles trägt, müssen sie, um nur dieses einen Gesichtspunktes zu gedenken, an der Zersplitterung ihrer Kräfte scheitern.

Sehen wir nun von der Rolle ab, welche die gesellschaftlichen Beziehungen mit Nothwendigkeit an jedem Curorte übernehmen mussten, in dem einen mehr, in dem andern weniger, und werfen wir einen kurzen Blick auf die curative Seite derjenigen Plätze, an welchen, ohne andere empirische Supplemente auszuschliessen, vorzugsweise die Curmittel zur Verwendung kommen, womit sie von der Natur ausgestattet sind; so finden wir, dass die Potenzen, durch welche die Leiden derer, welche Hülfe bei ihnen suchen, bekämpft werden, in wenige Gruppen zusammenzufassen sind. Sie sind 1) das Wasser, 2) seine mineralischen und gasigen Gemengtheile, 3) die Luft; — das Wasser und seine Gemengtheile als Mittel zu inneren Curen und Bädern; die freie Luft als klimatisches Curmittel; die Luft in geschlossenen Räumen, mit Gasen gemischt, als Inspirationsmittel, oder als erhitzte, seltener als comprimirt Luft, zu Luftbädern.



Die Leiden, gegen welche an diesen Plätzen Hülfe gesucht wird, sind ausschliesslich chronische Affectionen, welche der ärztlichen Therapie in ihrer Heimath hartnäckigen Widerstand leisteten. — Es giebt keine Art von Affectionen, welche, gleichviel ob mit Recht oder mit Unrecht, nicht an jedem der heterogenen Curplätze Hülfe gesucht und gefunden hätte. Der alte Erfahrungssatz: dass die verschiedensten Mittel, richtig verwendet, zu demselben Ziele führen können, hat sich in der Balneotherapie eclatant bestätigt.

Die Naturwissenschaften haben auch auf diesem Gebiet ihren tiefgreifenden Einfluss bewährt. Sie haben die Bestandtheile kennen gelehrt, welche in den natürlichen Mineralwässern enthalten sind; haben diejenigen festgestellt, welche ihren specifiken Charakter begründen, — ihre Identität mit Substanzen bewiesen, die einen Theil des therapeutischen Arzneischatzes ausmachen. Sie haben gezeigt, dass den kleinen Quantitäten anderer Stoffe, die gleichzeitig mit ihnen darin auftreten, nur ein geringer, kaum ihre Hauptwirkung beim inneren Gebrauch modificirender Werth zukommt. — In Betreff der Bäder haben sie den Beweis geführt, dass das Wasser mit seinen natürlichen oder künstlichen Gemengtheilen nur die äussersten, trockensten Schichten der Oberhaut durchdringt, dass es zwar in die Schweisskanälchen und an die Haarwurzeln, vielleicht in die Ausführungsgänge der Talgdrüsen der äussern Haut gelangt, aber kaum jemals in den Blutstrom resorbirt wird, dass die aus dem Innern der Erde stammende Wärme des Wassers keine andere Wirkung hat, als die durch künstliche Erwärmung erzeugte.

Indem die Naturwissenschaften durch ihre positiven Resultate die Grundsätze für die Verwendung der Brunnen und Bäder mit natürlichen oder künstlichen Gemengtheilen geläutert haben, haben sie zugleich den Schleier gelüftet,



welcher lange Zeit über der Wirkung der Brunnen und Bäder lag, haben Vorurtheile erschüttert, deren Beseitigung freilich erst der Zukunft vorbehalten ist, und Hand in Hand mit der Erfahrung am Kranken Materialien zu dem Beweise geliefert, dass die methodische, den Krankheitszuständen angepasste Verwendung von Heilmitteln fast noch wichtiger ist, als das Heilmittel selbst.

Fügen wir dazu die Resultate, welche die Verwendung des Wassers ohne natürliche oder künstliche Gemengtheile, — welche die klimatischen Curen, welche erwärmtes Wasser und erwärmte Luft ergeben haben; so können wir uns nicht verhehlen, dass die Chemie selbst die Bedeutung der chemischen Gesichtspunkte bei methodischen Curen auf ein geringeres Maass zurückgeführt hat, während sie der Temperatur der verwandten Medien, dem physikalischen Gesichtspunkt und der Methode der Curen ein unzweifelhaftes Uebergewicht einräumte: ein Uebergewicht, welches sich in demselben Verhältniss steigern wird, wie eine rationelle Biologie die Beurtheilung der Leiden berichtigt, um derentwillen die Curplätze aufgesucht werden.

Dies ist in Kurzem der Standpunkt, von welchem aus die Lage der Dinge auf dem balneologischen Gebiet zu beurtheilen ist. Von diesem Standpunkt aus lässt sich auch das Verhältniss des Seebades zu der Reihe anderer Curorte klarer übersehen. Es liegt auf der Hand, dass das Seebad über Heilpotenzen verfügt, welche an Grossartigkeit durch Nichts übertroffen werden, was andern Curplätzen in dieser Richtung zu Gebote steht. — Ebenso aber, wie in allen diesen Orten ihre natürlichen Heilmittel nicht an und für sich die Erfolge liefern, sondern durch die Art ihrer Verwendung, durch die Supplemente, welche die Erfahrung ihnen zur Seite stellen liess, ist es auch mit der See. Zwar vermag die Seeluft, das Klima der Küste, als Gegensatz gegen andere Luftgebiete und als specifike Potenz an und



für sich schon viel, und so auch die See selbst, ohne exacte Methode; ist aber ein Seebad mit den Supplementen ausgestattet, deren wir weiter gedenken werden; geschieht die Verwendung der natürlichen Heilpotenzen des Seebades nach Grundsätzen, welche auf ihrer empirisch physiologischen Wirkung beruhen, deren praktischer Werth aber durch die unbefangene Beobachtung der Erfolge bis ins Kleinste hinein, Schritt für Schritt, bestätigt wird; geschieht die Verwerthung ihrer einfachen Supplemente präcis und zu rechter Zeit; so gehört das Seebad zu den Curorten, welchen die schwersten therapeutischen Aufgaben zur Lösung zugewiesen werden dürfen. Bevor wir die Bedingungen formuliren, unter welchen ein Seebad berechtigt ist, die Rolle eines Curplatzes im vollen Sinne des Wortes zu übernehmen, versuchen wir zunächst, die Wirkungen seiner natürlichen Curmittel zu skizziren, zu welchen ausser der See und der Seeluft auch die warmen Seebäder gehören.

Den Erfolgen gegenüber, welche im richtigen Seebad eine richtige Methode fast spielend zu erreichen im Stande ist, müssen die Vorurtheile verstummen, aus welchen die Vernachlässigung der Seebäder als Asyle für ernste Curen folgte. Wer diese im Auge hat, dem erscheinen die Hindernisse verschwindend klein, welche aus dem Uebergewicht resultiren könnten, dessen sich in so vielen Seebädern die gesellschaftlichen Verhältnisse bemächtigt haben.

## Das kalte Seebad.

Die natürlichen Heilpotenzen, welche die Basis der Seebäder ausmachen, sind die See selbst und die Seeluft. Das erste Supplement, welches ihnen fast zugleich mit



ihrer Gründung hinzugefügt wurde, und als solidarisch mit ihnen angesehen werden muss, sind die warmen Seebäder.

Es liegt auf der Hand, dass, bevor von der Wirkung des Seebades die Rede sein kann und von seiner Verwendung zu Curen, seine geographische Lage in Betracht gezogen werden muss. Es ist ein sehr grosser Unterschied, ob an den Küsten des mittelländischen Meeres oder des atlantischen Oceans gebadet wird, oder an der nördlichen Küste Deutschlands. Denn die See selber, durch Salzgehalt, Bewegung und Temperatur, und das Klima ist wesentlich verschieden. Meine Darstellung bezieht sich auf die nördlichen, speciell auf das Ostseebad; ich habe meine Erfahrungen am Heiligen Damm, dem früheren Döberaner Seebad gemacht, unter dem 54,2 Grad nördlicher Breite, und dem 29,7 östlicher Länge.

In den deutschen Seebädern an der Nordsee und am westlichen Becken der Ostsee bedingt das Klima keinen nennenswerthen Unterschied. Ob die Wirkung der Bäder in beiden verschieden sei, darüber sind verschiedene Ansichten laut geworden. Aus der Vergleichung der Curerfolge hier und dort, wozu ich reiche Gelegenheit hatte, und zum Theil aus eigener Anschauung, halte ich ihre Wirkung für wesentlich gleich. Doch ist in der Nordsee der Wellenschlag in der Regel stärker, und ihr Salzgehalt ist grösser; ihre Wirkung wird durch beide Momente intensiver. Ob sie damit auch zugleich wohlthätiger wird, ist eine andere Frage. Gewiss ist mir, dass die Ostsee auch für die kräftigsten Naturen mehr als stark genug ist; und da ich, wie ich weiter zeigen werde, auf die Wirkung der Wellen für die Seebadecur nicht bloss keinen Werth lege, sondern im Gegentheil gefunden habe, dass sie für die Cur öfter störend als förderlich sind, so halte ich den regelmässigeren Wellenschlag für keinen Vortheil. Aber für ein störendes Moment sehe ich die Ebbe und Flut in der



Nordsee an. Sie genirt nicht bloss wesentlich den methodischen Curgebrauch des kalten Bades, sondern macht auch die Einrichtungen unmöglich, welche für seinen Gebrauch von überaus grosser Wichtigkeit, ja von principieller Bedeutung sind.

## Die Wirkung der kalten Seebäder.

Das Meerwasser, seinem Wesen nach Wasser mit einem qualitativ mehr oder weniger constanten, quantitativ mehr schwankenden Gehalt accessorischer, löslicher Gemengtheile, ist ein Medium, dessen hygieinischer Charakter als Totalität zwar durch seine Gemengtheile mitbestimmt wird, das aber nicht durch seine einzelnen Gemengtheile, sondern durch ihr Ensemble mit dem Wasser, als Einheit wirkt, welches aber, als Einheit, seine volle hygieinische Bedeutung erst durch die Temperatur erhält, in welcher es als Bad zur Verwendung kommt.

Zur Einheit in ihm verbunden sind: seine Qualität als Wasser, sein Gehalt an Kochsalz und Bittererde, seine specifische Schwere, seine Dichtigkeit und seine Temperatur. Seine Bewegung ist ein schwankender, nicht constanter Werth, der die Wirkung des Meerwassers modificirt im Verhältniss zu der Grösse, womit er eintritt, aber das Wesen der Wirkung nicht bestimmt, und vorläufig unberücksichtigt bleibt.

Wir setzen in der Ostsee einen Salzgehalt von 1 bis 1,5 Procent voraus; eine specifische Schwere, welche auf die Temperatur von 4° R. reducirt, zwischen 1,006 und 1,016 schwankt, und mit dem Salzgehalt in nahezu geradem Verhältniss steht; endlich eine Temperatur von



p. p. 11—15 ° R. bei einer ebenso hohen Lufttemperatur, welche jedoch noch grösseren Schwankungen, wie die des Wassers unterliegt; der Mittelwerth beider beträgt kaum die Hälfte der Eigentemperatur des menschlichen Körpers.

Die unmittelbare Wirkung des Meerwassers auf den Badenden ist: ein concentrischer Druck auf seinen ganzen Körper, Abkühlung der Körper-Oberfläche und ihre gelinde chemische Reizung. Der Badende empfindet lebhaft die Abkühlung, den concentrischen Druck; die chemische Reizung kaum. Durch diese Elemente werden die physiologischen Folgen hervorgerufen, auf welchen die empirische Wirkung des Bades als einheitlicher Heilpotenz beruht.

Das Meerwasser durchdringt schnell die obersten, ältesten und trockensten Zellenlagen der Epidermis; lockert ihren Zusammenhang mit den jüngeren Schichten, so dass sie beim Abtrocknen der Haut auch nach dem kürzesten Bade in Massen abgerieben werden.

Es dringt in die Ausführungsgänge der Schweissdrüsen, in die der Talgdrüsen bis an die Wurzel der Haare. Wer sich nach dem Bade rasch abtrocknet, wird bemerken, dass er auf vielen, schon abgetrockneten Stellen bald wieder feucht wird. Clemens bewies nach Eintauchen der Finger in Salzwasser, durch Reaction mit salpetersaurer Silberlösung, dass dieser Nachschub von Feuchtigkeit Salz enthält.

Dass von der Oberhaut oder von diesen Kanälchen aus Seewasser in den Blutstrom resorbirt werde, ist nicht bewiesen. — Ich vermuthe jedoch, dass der chemische Reiz seiner Bestandtheile auf die innere Auskleidung der genannten Kanäle der Erscheinung zu Grunde liegt, welche als Badefriesel bekannt ist.

Das Meerwasser als ein Medium, welches mit der atmosphärischen Luft verglichen, eine chemisch weit verschiedene Mischung und eine ganz andere specifische Schwere



hat, trifft als ein ungewohnter Reiz die ganze Oberfläche des Körpers, übt einen viel grösseren absoluten, concentrischen Druck auf dieselbe aus, zwingt, wenn auch von gleicher Temperatur wie die Luft, diese Temperatur den tieferen Gewebsformationen auf, bis zu welchen die Wirkung der Lufttemperatur nicht dringen konnte. Die äussere Haut und die unter ihr liegenden Gewebe kühlen sich messbar ab, und das subjective Gefühl des Badenden empfindet die Abkühlung deutlich, ja bei niederen Wassergraden ( $8-10^{\circ}$  R.) steigert sich bei reizbaren Constitutionen das Kältegefühl bis zu Schmerz, während die Empfindlichkeit gegen äussere Einwirkungen zu gleicher Zeit bedeutend vermindert wird.

Diese Abkühlung wirkt auf die Gewebe, welche ihr unterliegen, als ein weitgreifender Reiz zu ihrer Contraction in sich selbst, wie ja überhaupt die Kälte, d. h. die Verminderung der Eigentemperatur der Körper, der allgemeinste Repräsentant contractiver Reize ist. Die Contraction der Haut fällt in die Augen, durch die Gänsehaut unter der Mitwirkung der Musculi erectores pili, durch die Contraction der Dartos, der Weichtheile des Gesichts, der Lippen. Die Contraction der willkürlichen Muskeln beweist das subjective Gefühl, die objective Untersuchung, die Veränderung ihrer Leistungsfähigkeit; ihre leichte Beweglichkeit vermindert sich, sie werden starrer, die Bewegungen unbeholfener, und das desto mehr, je niedriger die Temperatur ist; es gehört ein stärkerer Willensimpuls dazu, die Succession der gewohnten Bewegungen energisch auszuführen. Am auffallendsten ist diese Erscheinung an den Fingern, welche am leichtesten auch ihre Empfindlichkeit verlieren, und bei der weiter zu besprechenden Hemmung der Circulation in den Zustand gerathen, den man absterben zu nennen pflegt. — Diese Unbeweglichkeit der Muskeln steigert sich, zumal wenn ungewohnte Fusstouren dem Bade



voraufgingen, und angestrengte Bewegungen im Bade ausgeführt werden, zu tonischem Krampf, der unter dem Namen „Ramm“ bekannt ist. — Die rhythmischen Contractionen der Respirationsmuskeln werden unregelmässig, theilweis vom Willen unabhängig.

Wäre es nicht an und für sich schon klar, und durch das subjective Kältegefühl der Badenden bewiesen, dass bei diesen Erscheinungen in Haut und Muskeln auch die cerebrospinalen Nerven betheiligt sind, so würde aus der Veränderung der Respirationsbewegungen folgen, dass ein Reflexreiz mitwirkt, der durch die See in der Haut und ihren centripetalen Nerven angeregt, von den reflectorischen Centren aus, zu deren Ressort die Nerven der Respirationsmuskeln gehören, die Action dieser Muskeln alterirt, und die coupirten, fast krampfhaften Respirationsbewegungen bewirkt. Dass diese nicht von dem directen Einfluss der See auf Haut und Muskeln abhängen, folgt daraus, dass sie schon eintreten, wenn der Badende nur einen Theil seiner untern Extremitäten ins Wasser gesetzt hat; — je kälter das Wasser, desto früher.

Alle diese Erscheinungen sind allen Badenden gemein; sie gehören der animalen Sphäre an. Die Vorgänge, welche die unmittelbare Einwirkung der See in der organischen Sphäre veranlasst, sind der Beobachtung nicht so direct zugänglich, und müssen erschlossen werden. Wir begnügen uns, die folgenden Gesichtspunkte kurz hervorzuheben.

Eine als constant erkennbare Wirkung des Wassers auf das Herz findet nicht statt; die Resultate der Beobachter schwanken, und werden überdies durch Momente alterirt, die mit dem Bade verbunden sind, aber nicht von ihm abhängen. So ist bei der Beurtheilung der Beobachtungsergebnisse zu erwägen, dass sie bald gemacht sind an kräftigen entschlossenen Naturen, bald an reizbaren, ängst-



lichen oder schlaffen; bald an solchen, die an das Bad gewöhnt, bald an solchen, die es nicht sind, — einmal bei mittlerem Verhalten der Luft und des Wassers, ein ander Mal bei extremen. Bei Neulingen wirkt schon der Gedanke an das Bad, und die Exposition des ganzen Körpers an die Luft zu einer Alteration der Herzerscheinungen mit. Das Bad selbst eignet sich schlecht zu genauer Exploration des Herzens.

Dass aber eine Wirkung des Bades auf das Herz stattfinden muss, scheint aus folgenden Gründen nothwendig zu sein:

Von der Kälte, dem concentrischen Druck der Wassermasse, ihrem contractiven Reiz auf die ganze Oberfläche des Körpers müssen auch die Fortsetzungen der organischen Apparate, welche in den Geweben der äusseren Haut enthalten sind, getroffen werden, vor Allem die peripherischen Blutgefässe und in diesen die Gefässnerven. Sie müssen denselben Impuls erfahren, wie die Bestandtheile der animalen Sphäre, deren wir gedacht haben. Das peripherische Gefässsystem muss verengt, der Lauf des Blutes in seiner ganzen Ausdehnung erschwert werden; dies Gebiet des Blutlaufes ist aber so bedeutend, dass nothwendig eine arterielle Stauung, ein Rückstoss des arteriellen Blutes auf das Herz eintreten muss. Vielleicht wird er dadurch weniger empfindlich, weil zugleich der venöse Blutstrom langsamer wird; denn die Verengung der Capillaren entzieht ihm einen Theil seiner centripetalen, aus den Arterien stammenden Stromkraft. — Ebenso muss es sich in der grossen Masse des animalen Muskelsystems verhalten, dessen Elemente in sich selber contrahirt, den Blutlauf erschweren. — Ein weiterer Grund für eine Alteration der Herzbewegung ist der: bei der durchgreifenden, von den Haut- wie von den Gefässnerven ausgehenden Anregung der reflectorischen Centra müssen auch die Bahnen des Vagus an ihrer



Verbindungsstelle mit den Centralorganen getroffen werden, die centripetale Richtung seiner Action muss von dieser Seite her einen Rückschlag erfahren, und dieser Rückschlag muss eine Hemmung der Herzaction sein. So sicher indessen aus diesen Gründen eine momentane Oppression des Herzens folgt, so gewöhnlich beim Beginn der Nachwirkung der Herzschlag energischer und fühlbarer wird, so ist sie doch in der That nicht so bedeutend, dass sie ebenso sicher unmittelbar wahrzunehmen wäre. Ja ich habe in einzelnen Fällen von unzweifelhaften Klappenfehlern des linken Herzens gesehen, dass der durch das Seebad bedingte Impuls bei curmässig und vorsichtig gebrauchten kalten Bädern nicht bloss ohne den geringsten augenblicklichen Nachtheil für das Herz blieb, sondern dass zugleich das Bad dem Herzen und der Gesundheit überhaupt sehr gut bekam. (Vgl. m. Fliegende Blätter v. H. Damm. Heft I. Artikel: Herzkrankte im Seebad.)

Diese Hemmung im capillaren Blutlauf und in der Action des Herzens muss auf den stetigen Ablauf des capillaren Stoffwechsels in der animalen Sphäre einen retardirenden Einfluss haben; und es steht fest: auch der Gesamt-Stoffwechsel erleidet eine momentane Hemmung durch die Einwirkung der See. — Wie sich diese in den wichtigsten Apparaten der organischen Sphäre gestaltet, wie sie sich zu den specifisch-chemischen Processen in ihnen verhält, ist objectiv nicht nachzuweisen. Doch ist es wahrscheinlich, dass die bei den alterirten Athembewegungen augenscheinlich gesteigerte Athemnoth mit einer gehemmten Excretion von Kohlensäure in den Lungen zusammenhängt. Diese Athemnoth, in deren Folge beim Beginn der Nachwirkung das Bedürfniss zu rascheren und zu intercurrirenden tieferen Athemzügen aufzutreten scheint, kann man besonders beim Ankleiden bemerken. Uebrigens greift die Analyse dieser Verhältnisse zu tief in die Physiologie und



Pathologie ein, als dass sie hier einer näheren Besprechung unterworfen werden könnte.

Es liegt in der Natur der organischen Processe, wenn vorübergehend ein störendes Element in die Action ihrer Factoren eingreift, ohne die Integrität derselben aufzuheben, dass eine Ausgleichung des Versäumten stattfindet, sobald die Factoren die volle Freiheit der Action wieder gewonnen haben. Ob diese Ausgleichung stürmisch oder allmählig erfolgt, hängt von Natur und Umfang der gestörten Processe auf der einen Seite ab, auf der andern von der Art, der Grösse und der Wirkungskdauer der störenden Eingriffe. — So auch mit dem Seebad. So lange das Bad dauert, setzt die See ihren contrahirenden, den Stoffwechsel hemmenden Einfluss fort. Ihr gegenüber erholt sich das Herz, für welches ja das Motiv seiner Bewegung nicht ausser ihm liegt, sondern in ihm selber, von dem Choc, den es erlitt; und nimmt mit verstärktem Impuls die energische Verwerthung des Blutes wieder auf. Der stetige Blutstrom überwindet zum Theil die von der See eingeleitete und unterhaltene Contraction der Gewebe, nimmt einen Anlauf zur Restitution des gehemmten Stoffwechsels; es gelingt ihm zum Theil, die Energie der cerebrospinalen Nerven zu befreien, wenn er von ihnen selber, durch willkürliche Bewegung, unterstützt wird: — das subjective Kältegefühl verliert sich, es tritt selbst ein Gefühl von Behaglichkeit ein.

Aber dieser Umschwung hält nicht vor. Je geringer die Kraft des Badenden zum Widerstand gegen äussere Einflüsse, je geringer seine organische Leistungsfähigkeit ist, desto rascher geht das behagliche Gefühl vorüber; das Herz erschöpft seine Kraft im Ringen gegen die stetige Hemmung, die seine Arbeit durch die See erfährt; der Blutstrom kann weder den Stoffwechsel in raschem Schwung erhalten, noch die Energie der cerebrospinalen Nerven in



normaler Weise suppliren. Der Badende wird zum zweiten Mal stärker abgekühlt; subjectives Kältegefühl tritt von Neuem auf, bald mit einem wirklichen Frösteln verbunden, dem fiebrigen gleich, bald mit zitternder Bewegung des ganzen Körpers, ähnlich aber nicht gleich dem Schüttelfrost der Intermittens. Die Körperkraft, die Kraft der animalen Sphäre erschöpft sich durch angestrengte Bewegung, am schnellsten durch Schwimmen und durch Kampf mit starken Wellen. Unbehaglichkeit, Kälte, Frost oder Zittern, welche jetzt schwer zum zweiten Mal vorübergehen, bestimmen den Badenden, den Aufenthalt im Wasser zu beenden.

Die Zahl der Minuten, in welcher die Succession dieser verschiedenen Wirkungsabschnitte erfolgt, ist verschieden; sie hängt von der Kräftigkeit der Constitution, vom Befinden des Badenden, von der Temperatur und Bewegung des Wassers und der Luft, von der Anstrengung ab, die im Wasser gemacht wird.

Erwartet man im Bade nicht bloss die ersten Folgen, sondern auch die Wiederkehr der Behaglichkeit und Wärmeempfindung, als Zeichen des kräftig wieder beginnenden Stoffwechsels, und das zweite Frösteln und die Erscheinungen, welche dasselbe begleiten, so dauert es auch nach Beendigung des Bades längere Zeit, bis der erwünschte Abschluss der Badewirkung eintritt, der gleichmässige kräftige Stoffwechsel, die Frische der animalen Sphäre; man fühlt sich noch längere Zeit matt und angegriffen, der Kopf bleibt schwer, die Unlust zu körperlicher Beschäftigung gross; von andern Erscheinungen abgesehen, die als Krankheitserscheinungen betrachtet werden müssen, und nicht zur constanten Wirkung des Bades gehören, sondern grossentheils von der individuellen Anlage des Badenden abhängen.

Verlässt man das Bad bald nach der ersten Einwirkung der allgemeinen Immersion, ehe noch das Gefühl der



Kälte wesentlich vorüber ist, und Wohlbehagen eintritt, so ist die Nachwirkung schneller und energischer; sie wird in keiner Weise durch die stetig fortgesetzte Einwirkung der See gehemmt. Als sicheres empirisches Zeichen des schnell reactivirten Stoffwechsels ist das lebhaftes Wärmegefühl anzusehen, welches selten lange auf sich warten lässt. Die Energie des cerebrospinalen Nervensystems ist weder durch die längere Einwirkung des Wassers, noch durch angestrengte Bewegung im Wasser erschöpft; man fühlt sich leicht und frisch nach dem Bade. — Dies Bad erfordert keine Zeit, die nach Minuten zu messen ist; es genügen dazu Secunden.

Zwischen beiden Methoden in der Mitte steht die, das Bad zu verlassen, wenn das Gefühl von Behaglichkeit das von Beklommenheit und Kälte verdrängt hat, und bevor der zweite Frost wiederkehrt. In diesem Falle setzt sich entweder der schon im Bade wieder begonnene kräftigere Stoffwechsel in demselben Maasse fort, oder es folgt noch, zumal wenn man im Bade schon dem zweiten Froste nahe war, und die Lufttemperatur niedrig ist, dieser zweite Frost selber nach. Im ersten Fall schliesst sich die Nachwirkung an die des kurzen, im zweiten an die des langen Bades an. Die Kraft der animalen Sphäre ist mehr in Anspruch genommen als in jenem, und weniger als in diesem.

Es fragt sich nun, welche von diesen Methoden ist als die des Curbades zu betrachten? Soll die Wirkung des Bades in allen ihren Phasen abgewartet werden oder nicht?

Die Antwort auf diese vor Allem wichtige practische Frage kann nicht anders, als aus dem Zweck des Curbades einerseits, andererseits aus der Beobachtung der Erfolge nach den verschiedenen Methoden, entnommen werden.

So verschieden nun auch die biologischen Anschauun-



gen in Betreff des gesunden und kranken Körpers sein mögen, so stimmen doch, wie es mir scheint, alle Ansichten über die durch das Seebad beabsichtigte Wirkung darin überein, dass man als Endresultat einer Cur erreichen will: eine erhöhte Fähigkeit zum Widerstande gegen äussere Einflüsse, und eine constant vermehrte individuelle Leistungsfähigkeit; und dass man mit jedem einzelnen Bade bewirken will: sowohl eine durchgreifende tonische Anregung in den Geweben der äusseren Haut, der willkürlichen Muskeln und des cerebrospinalen Nervensystems; als auch eine ähnliche Anregung in allen Apparaten und Geweben, welche unter der Herrschaft des sympathischen Nervensystems stehen, mit den Folgen, welche dadurch entspringen für den allgemeinen Stoffwechsel, auf welchem die Integrität aller organischen Gewebe beruht, und für den specifischen Stoffumsatz in den organischen Apparaten.

Nun schliesst aber die Absicht, durch tonische Anregung die cerebrospinale Nervenkraft zu vermehren, deren wichtige Rolle in der Totalität der individuellen Leistungen Niemand in Frage stellt, ihre Erschöpfung durch dasselbe Mittel aus, durch welches sie geschehen soll; in unserem Fall ihre Erschöpfung durch längeren und anstrengenden Aufenthalt in der See.

Die beabsichtigte Erhöhung der Intensität des Stoffwechsels schliesst die nachhaltige Hemmung aus, welche ihm durch das Mittel zu seiner Erhöhung selber — wieder durch die See — bereitet wird.

Da es nun beim Curbad nicht darauf ankommt, ob der Badende wesentlich Vergnügen davon hat, oder nicht; — da das Bad nicht genommen wird, um Seesalz zu resorbiren; — da die Erfahrung zur Evidenz bewiesen hat, dass ein längerer Aufenthalt in der See wesentlich dazu beiträgt, anstatt einer tonischen Anregung der Nerven und Muskeln eine Erschöpfung der Nerven- und Muskel-Kraft



herbeizuführen; — da der rasche und energische Antrieb des Stoffwechsels das bedeutendste Moment für die nachhaltige Heilwirkung des Seebades ist, und nachdrücklicher und sicherer ausserhalb des Bades, nach seiner raschen Beendigung, als bei längerem Verweilen in der See zu Stande kommt; — da ich nach dem kurzen Bade, wenn es überall richtig indicirt war, niemals einen nachtheiligen Erfolg gesehen habe; — da ich endlich durch zahlreiche Beobachtungen der Enderfolge Gelegenheit hatte zu sehen, dass die Cur schneller und sicherer zum Ziele führte, wenn die Bäder kurz abgebrochen, als wenn sie in die Länge gezogen wurden; — so gebe ich dem kurzen Bade in der See als Curbad den Vorzug, und halte dafür, dass die Dauer des Curbades besser nach Secunden als nach Minuten bestimmt wird.

Einen gewissen Gegensatz zum Curbade bilden die Vergnügens- und die Erziehungsbäder, deren ich später gedenken werde.

Demgemäss betrachte ich die oben entwickelten Erscheinungen, welche der unmittelbaren Einwirkung der See angehören, die Abkühlung, die durch sie und die concentrische Pression des Organismus bedingte Contraction und Minderung der Empfindlichkeit, die zeitweilige Hemmung des Stoffwechsels, als die Wirkung des Bades; — als seine Nachwirkung aber den Nachlass der Kälte und des Kältegefühls, die Wiederkehr und Erhöhung der natürlichen Wärme, mit dem Eintritt von Behaglichkeit, Frische und elastischer Beweglichkeit der willkürlichen Muskeln, und mit dem energischen Stoffwechsel. — Die Nachwirkung ist der Zweck des einzelnen Bades. Sie gehört nicht mehr zu der Wirkung des Wassers, sondern zur Rückwirkung der organischen Processe gegen dieselbe; die fortgesetzte Einwirkung der See ist ein Hinderniss für die Nach-



wirkung; diese entsteht sicherer, aber ohne zu exceediren, ausserhalb des Bades, als in ihm.

In Uebereinstimmung mit diesen unbestreitbaren Sätzen entschied ich mich auf Grundlage meiner Erfahrung über die verschiedenen Erfolge der abweichenden Methoden für das kurze Bad als Curbad.

Ich komme, wenn ich die Regeln für den Gebrauch der kalten Bäder bespreche, noch einmal auf diesen Gegenstand zurück, und werde dort der einzelnen Voraussetzungen gedenken, unter welchen ausnahmsweise eine längere Dauer des Bades zulässig ist.

Ich habe noch einige Worte über das Tauchen beizufügen, welches bekanntlich traditionell einen integrirenden Theil des Bades ausmacht. — Die wesentlichen Momente des Tauchens sind: Das Anhalten des Athems nach der Inspiration, und das gleichzeitige Versenken des Kopfes unter das Wasser. Die physiologischen Wirkungen dieser Procedures sind meines Wissens wenig untersucht, und noch weniger präcis formulirt worden. Doch scheint mir das Studium des Tauchens fruchtbar werden zu können für die Physiologie der Respiration. Verständlich können die Vorgänge beim angehaltenen Athem erst dann werden, wenn die Lehre von der Respiration und die Lehre von der Retention expiratorischer Gase in den Luftwegen von Gesichtspunkten aus behandelt wird, welche bisher ausser Acht gelassen sind. Ich habe in meinen „Fliegenden Blättern vom heiligen Damm“ II. Heft diese Gesichtspunkte zur Discussion gestellt, und würde es für zu früh halten, wenn ich jetzt schon Folgerungen für das Tauchen daraus entnehmen wollte. Ich begnüge mich daher, vom empirischen Standpunkt aus die Zweckmässigkeit eines kurzen Tauchens für das Baden in der See, — niemals in der Wanne — anzuerkennen, ohne es jedoch für ein unerlässliches Requisit beim Baden zu halten, wenn es bei entschiedener Abneigung



dagegen nur durch Waschen oder Bespülen des ganzen Kopfes ersetzt wird. — Im Uebrigen kann ich die Ansicht nicht theilen, dass durch das Tauchen Congestionen nach dem Kopfe vorgebeugt werde. Ich habe überhaupt bisher dieser Congestionen keine Erwähnung gethan, und zwar einfach aus dem Grunde, weil ich in einer Seebadepraxis von 17 Sommern am heiligen Damm keine Gelegenheit gehabt habe, zu bemerken, dass sie beim Bade wesentlich in Betracht kommen. Einzelne Fälle von fulminanten Kopfschmerzen, die plötzlich im Bade auftreten, und häufige Fälle von Kopfschmerzen nach dem Bade führen auf andere pathologische Motive zurück; das kalte Bad an und für sich macht keine Congestionen; wo Kopf-Congestionen mit ins Wasser genommen werden, wird ein Curfehler begangen.

## Die Seeluft.

Mehr noch als das Meerwasser sind wir genöthigt, die Seeluft als ein empirisches Ganzes anzusehen, welchem ein Platz unter den hygieinischen Potenzen angewiesen werden muss. Ihre Bedeutung als solche auf ihre einzelnen Gemengtheile zurückzuführen, ist unmöglich. Ist doch schon die atmosphärische Luft im Allgemeinen nur bis zu einem gewissen Grade ihrer Zusammensetzung nach bekannt, am bekanntesten das nahezu constante Verhältniss zwischen ihrem Stickstoff und Sauerstoff. Dagegen herrschen über die kleinen Mengen verschiedener Beimischungen, welche sie an verschiedenen Orten enthält, sehr abweichende Ansichten. So behauptete Chatin, um nur ein Beispiel anzuführen, dass sie Jod enthält, viel in der Nähe von Paris,



wenig oder nichts in der Nähe der Alpen; auch der Regen enthält nach ihm Jod, aber mehr im Innern der Länder, als an der Meeresküste. In der Seeluft fand Vogel, Verhaeghe und Vandevy vere bedeutend weniger Kohlensäure, als in der Landluft; Frankland weniger Kohlensäure in der Luft der See- als der Landstädte; in der Seeluft bei Tage mehr Kohlensäure als in der Nacht. — Auch über den grossen Süsswasserseen des nördlichen Amerikas soll die Seeluft einen ähnlichen Charakter haben wie über den Meeren.

Wir vermeiden daher lieber, die fragmentarischen Notizen, welche wir über die Zusammensetzung der Seeluft haben, auf das Zustandekommen ihrer Effecte durch ihre einzelnen Bestandtheile zu übertragen; wir erkennen nur die, gegen die Landluft weit überwiegende Feuchtigkeit als die einzige Eigenschaft der Seeluft an, welche über allem Zweifel steht, und übergehen die precären Werthe ihres Ozon-Gehalts, ihrer Electricität, ihrer Kohlensäure und ihres Salz- und Jod-Gehalts, ihren concentrirten Sauerstoff und ihren Druck, weil uns bis jetzt alle sichern Data darüber fehlen. Zur Competenz des Arztes liegt die Entscheidung und Feststellung dieser zweifelhaften Thatsachen nicht. Ihm bildet die Seeluft das wesentlichste Moment im Klima der Seeküste, und eine Potenz, welche, wenn auch ohne exacte Formel, von der Erfahrung anerkannt ist, und als Totalität bei längerem Aufenthalt an der Küste die Totalität der Seebad-Wirkung in hohem Maasse begünstigt, ja ohne den Gebrauch der Seebäder für eine grosse Zahl von Constitutionen einen, in ihren allgemeinsten Zügen wenigstens deutlich merkbaren Einfluss ausübt.

Niemand, welcher Gelegenheit hatte, Seeluft zu geniessen, läugnet den erfrischenden Eindruck, welchen sie macht, und namentlich bei der ersten Bekanntschaft mit ihr. Auch ihr nachhaltiger Einfluss auf den Stoffwechsel



darf als eine empirische Thatsache betrachtet werden, obgleich Niemand ihn auf die in ihr wirkenden Medien zurückzuführen im Stande ist. — Wie weit die veränderten Verhältnisse überhaupt auf denjenigen mitwirken, welcher aus dem Binnenlande seinen Aufenthalt an die See verlegt, ist ebenso wenig genau zu ermitteln, am wenigsten, wenn er Seebäder damit verbindet. Meine Erfahrung stimmt mit denen überein, welche schon in den ältesten Zeiten über den hygieinischen Werth der Seeluft gemacht sind. Auch ich halte mich berechtigt, ihren Einfluss auf den Stoffwechsel in der Oberhaut und in den Luftwegen, und den auf die Nerven der Körperoberfläche anzuerkennen, und ihren Charakter als einen anregenden, wesentlich contrahirenden bezeichnen zu dürfen; und ich sehe sie an als ein unschätzbares Supplement jeder Seebade-Cur im Ganzen, sowie als ein klimatisches Heilmittel, welches auch ohne Verbindung mit Bädern auf gracile und energielose Constitutionen eine nachhaltig wohlthätige Wirkung ausübt.

### Das warme Seebad.

So wie im kalten, wirken auch im warmen Seebad das Wasser als solches, seine Temperatur, Schwere und Dichtigkeit, und sein Gehalt an Salzen.

Wenn es der kurze Aufenthalt im kalten Bade, bei welchem die vollständige Bade-Wirkung erreicht wird, unmöglich macht, bei ihm an Resorption des Meerwassers zu denken, oder an eine Abgabe von Stoffen aus dem Organismus an die See, so rückt die längere Dauer des warmen Bades die Möglichkeit allerdings näher, diese beiden Momente in Betracht zu ziehen.



In Betreff der Resorption giebt es einige Erfahrungen, wonach bei einer mittleren Temperatur der warmen Bäder von 26—27 ° R. das Gewicht des Badenden eine geringe Zunahme erfahren soll. Aber diese Erscheinung beweist nicht, dass das Badewasser wirklich resorbirt wurde, und dass die Gewichtszunahme nicht durch das Wasser entstand, welches, wie oben erwähnt, in die Schweisskanäle, an die Haarwurzeln und in die Talgdrüsengänge eindrang, um nach einiger Zeit wieder ausgestossen zu werden. Auch wollen einzelne Experimentatoren ausnahmsweise in unsicher limitirten Fällen nach dem Bade differente, chemisch scharf charakterisirte Gemengtheile des Badewassers im Urin wiedergefunden und dadurch ihre Resorption bewiesen haben; — nicht zu gedenken einiger anderer, den fast übereinstimmend negativen Erfahrungen der bedeutendsten Chemiker auf diesem Gebiet widersprechender Angaben, welche jedoch nicht den Charakter von reinen naturhistorischen Beobachtungen tragen. Für die praktische Medicin würden sie selbst dann nichts ändern, wenn sie sich bestätigten. Denn die Wirkung der aus dem Bade resorbirten arzneilichen Substanzen würde immer mit der Wirkung derjenigen *al pari* stehen, welche, ohne im Verdauungsapparat eine Zersetzung zu erfahren, in den Blutstrom übergegangen sind; mit der Wirkung subcutan injicirter Stoffe würde sie schwerlich Jemand parallelisiren wollen. — Gesetzt also, es würden im Seebad wirklich ein paar Unzen Wasser resorbirt, gesetzt, es träten mit diesen ein paar Gran Seesalz in den Kreislauf über —: sollten diese mehr Einfluss auf die organischen Gewebe und Processe haben, als eine mässig gesalzene Suppe oder ein Sardellenbrödchen?

Wir sehen daher von der Resorption arzneiähnlicher Stoffe ab, die in warmem Seebad oder irgend einem andern Bade enthalten sind.



Ein Anderes ist mit der Abgabe von Stoffen aus dem Körper an das Bad. Irre ich nicht, so war J. N. Rust der Erste, welcher die Ansicht aussprach, dass die Bäder von Pfeffers, Gastein, Teplitz u. a. nicht durch das nützen, was sie dem Körper zuführen, sondern durch das, was sie ausführen. Er glaubte nach Versuchen mit Bädern aus destillirtem Wasser diese Ansicht vertreten zu müssen. — Dieser Gesichtspunkt ist nach meiner Meinung von sehr hohem praktischen Werth. Zwar fehlen uns auch hier die positiven, naturhistorischen Beweise, aber es sind jedenfalls im warmen Bade Verhältnisse gegeben, welche einen solchen Erfolg wesentlich begünstigen, vorausgesetzt, dass die Temperatur derselben im erforderlichen Verhältniss zu der Eigenwärme des Körpers steht.

Uebrigens erkennen wir die Berechtigung derer an, welche eine empirische Wirkung der arzneilichen Bestandtheile des Bades auf die äussere Haut annehmen; aber wir wissen nicht, welcher Art sie sei. Ich glaube kaum, dass mehr als eine vorübergehende Veränderung der ältesten, oberflächlichsten Epitel-Schichten durch sie nachzuweisen ist, welche im Bade nicht macerirt oder abgestossen wurden; eine Veränderung übrigens, welche jedenfalls mehr noch von dem subjectiven Gefühl als von objectiver Untersuchung constatirt wird. — Wir erkennen auch in dem concentrischen Druck des Wassers auf den Badenden die Mitwirkung der specifischen Schwere und Dichtigkeit des Wassers an, aber müssen auch hier wegen Mangels an naturhistorischen Daten ihr Maass und ihre Bedeutung auf sich beruhen lassen.

Im Allgemeinen aber muss das Meerwasser als ein Material zum Baden angesehen werden, welchem das subjective Gefühl der Badenden im vollen Einklang mit den hygieinischen Erfolgen der warmen Seebad-Curen für alle Zeiten einen Werth gesichert hat, welcher die Aufmerk-



samkeit der praktischen Medicin in hervorragendem Grade in Anspruch nehmen muss.

Warme Seebäder werden gewöhnlich alle die genannt, welche in der Wanne genommen werden. Man darf aber dabei nicht vergessen, dass der Ausdruck warm keineswegs auf alle passt; denn theils kann es richtig sein, kühle Bäder unter  $24^{\circ}$  R. zu nehmen, theils bedingt die Temperaturverschiedenheit innerhalb der 6 Grade von 24—30 Grad einen so bedeutenden Unterschied in ihrer Wirkung, dass man kaum gut thut, sie unter Einem Namen zusammenzufassen. — Von allen Temperaturen unabhängig ist nur der concentrische Druck, die Maceration der Oberhaut, und der etwaige chemische Einfluss des Salzes; wichtiger als alle diese Momente ist die Temperatur. Wir müssen die kalten Wannenbäder von den kühlen unterscheiden; sie haben zwar keine bestimmte Grenze unter einander, aber verlangen andere Indication und Handhabung; die kühlen reichen p. p. bis  $24^{\circ}$ . Mit 25 beginnen die lauen, mit 27 die warmen; mit 30 die heissen Bäder.

Während die kalten Wannenbäder sich einigermaßen den besprochenen Gesichtspunkten bei den kalten Seebädern überhaupt anreihen, wirken die kühlen viel milder, und zwar allmählig und gleichmässig abkühlend auf die Eigentemperatur des Körpers; mit der Abkühlung tritt eine gelinde contrahirende Wirkung auf alle Gewebe der animalen Sphäre ein, und vorzugsweise eine beruhigende auf das cerebrospinale Nervensystem. Ihr unmittelbarer Einfluss auf den Stoffwechsel in der organischen Sphäre springt nicht deutlich in die Augen, wohl aber ein beruhigender Einfluss auch auf die Blutbewegung. Die kühlen Bäder bedingen keine lebhafte Nachwirkung; ihr Gebrauch kann bis zu einer halben Stunde ausgedehnt werden, vorausgesetzt, dass es die Constitutionen sind, welchen sie besonders zusagen, die auf ihren Gebrauch angewiesen werden.



Sie werden einerseits gut vertragen bei heisser, echauffirender Luft, andererseits von Constitutionen mit stark entwickelter Musculatur, mit überwiegender Neigung zu Echauffement und subfebrilem Befinden, mit leicht gereiztem Pulse, mit Neigung zu Schweiss bei körperlicher Anstrengung, mit geringer Elasticität des Lungenparenchyms, mit Hämorrhoidal-Anlage, leicht sedimentirendem Urin, mit vorherrschend reizbarer psychischer Stimmung, — Zustände, die mit quantitativen Modificationen namentlich auch bei Apoplektikern nicht selten sind.

Die lauen Bäder von 25—27° R. kann man auch indifferente Bäder nennen. Nur selten macht der letztere Grad schon einen bestimmt warmen Eindruck, wenigstens verliert er sich bald. Vertragen werden sie fast von Jedem, und sind besonders deshalb beliebt, weil sie keiner sichern Indication bedürfen, und fast niemals Schaden stiften. Wahrscheinlich ist, dass von ihnen bei längerer Dauer durch den concentrischen Druck des Wassers der Stoffwechsel in der organischen Sphäre auf milde und gleichmässige Weise begünstigt wird. Entscheidende Thatsachen dafür giebt es nicht. Auch sie beruhigen ein reizbares Nervensystem, besonders in gracilen Constitutionen, ohne stark entwickelte Musculatur. Sie unterstützen bei indifferenter Naturen als nützliches Beschäftigungsmittel den Aufenthalt am fremden Ort und die Wirkung der Seeluft, gewinnen durch die Zugabe kalter Uebergiessungen oder kalten Regens einen erfrischenden, seebadähnlichen Charakter, sind aber für die kräftige Wirkung des kalten Regens nicht die zweckmässigste Vorbereitung. Ihre Dauer bedarf kaum einer Beschränkung, wenn nicht ein unangenehmes Frösteln zur Beendigung des Bades auffordert. Sie empfehlen sich zum Beginn jeder Cur, wo man nicht mit Sicherheit ihren Plan am ersten Tage schon feststellen kann, und eine Orientirung wünschenswerth ist, ob später kalt



oder warm den Vorzug verdienen wird. Sie eignen sich besonders bei Gebrauch von Brunnen-Curen im Seebad.

Die warmen Seebäder von 27—30 Grad begünstigen den peripherischen Stoffwechsel in der animalen Sphäre, entlasten, indem sie hier die Capillaren mit den Geweben zugleich expandiren, die organischen Apparate vom Blutdruck, maceriren die Epitel-Schichten der Epidermis stärker; heben, auch im cerebrospinalen Nervensystem eine behagliche Expansion einleitend, in seinen peripherischen Bahnen eine irgendwie bedingte Hemmung der Action auf. Sie unterstützen die peripherische Aushauchung der Körperoberfläche, also Stoffabgabe des Körpers an das Bad in so entschiedener Weise, dass bei den höheren Graden 29 und 30 an der Stirn leicht der Ausbruch einer gelinden Transpiration gefühlt wird. Sie tragen auch in den Ausführungsgängen der organischen Apparate, namentlich deutlich in den Luftwegen und den Nieren dazu bei, vorübergehende Verschlüssungen zu heben, so dass ein erleichterndes Aufstossen und saturirte und vermehrte Harnausleerung da, wo jene Zustände vorhanden waren, gern eintreten. Die rheumatisch genannten Schmerzen in den Extremitäten verlieren sich. — Nach dem Bade, dessen Dauer nach den Umständen verschieden sein muss, ist eine kalte Uebergiessung oder kalter Regen meines Erachtens eine unerlässliche Bedingung, und diese findet in der stark durchwärmten Körperoberfläche bei den entlasteten inneren Organen ein gut vorbereitetes Terrain. Nichts kommt dem erfrischenden Eindruck gleich, den diese Badeweise zurücklässt. — Sie ist es, welche sich im Princip und in der Wirkung am engsten an die russischen Bäder, und gewissermassen auch an die römischen anschliesst, ohne ihre Nachtheile, wenigstens ihre Schattenseiten zu haben. Denn die Respiration bleibt dem dauernden Einfluss der heissen Luft entzogen. Man könnte sagen, das warme Bad übernimmt hier die



Bedeutung eines Vehikels, in welchem das kalte in veränderter Form genommen wird.

Die Erfahrungen über diese Bäder liefern beachtenswerthe Materialien für den Beweis, dass die Anwendung des kalten Bades bei gut entwickelter, und eher erhöhter als unterdrückter Eigentemperatur eine vorzugsweise Heilkraft, eine bessere Wirkung sowohl als Nachwirkung hat, wie im entgegengesetzten Fall. Ich habe nicht bloss gefunden, dass sie in vielen Fällen als ein vollständiges Aequivalent des günstigsten offenen Seebades angesehen werden können, sondern auch, dass sie nicht selten den Vorzug vor ihnen verdienen, namentlich wenn rauhe und stürmische Witterung herrscht, und das Befinden des Badenden es zweifelhaft macht, ob der Gebrauch eines offenen Seebades für ihn räthlich ist oder nicht. Jedenfalls kann Jeder, der mitten in einer Cur mit kalten Bädern ist, die Ueberzeugung in ein solches Bad mitnehmen, dass er unter günstigen Bedingungen sofort wieder zu den kalten übergehen darf.

Wie lange man im warmen Bade zubringen muss, ehe man den Schlussact, den kalten Regen oder kalte Uebergiessung eintreten lässt, ob 5, ob 10 Minuten und mehr, ist von den Einzelfällen abhängig. Der kalte Schluss darf nicht länger währen, als das curmässig genommene kalte Seebad, muss also am besten innerhalb einer Minute beendet sein. — Bemerken will ich noch, dass, wer zuerst ein Vorurtheil gegen den raschen Eindruck der Kälte auf den reichlich erwärmten Körper nicht überwinden kann, auch noch eine andere Methode befolgen mag, wobei ihm ein Badediener behülflich ist: Er öffnet nämlich zugleich das Abzugsventil des Bades und den Hahn zum Reservoir des kalten Wassers, und lässt beide zugleich strömen; dadurch geschieht eine allmälige, jedoch immer noch ziemlich schnelle Abkühlung und stärkere Bewegung des Wassers



in der Wanne. — Oder: er lässt sich mittelst einer Handbrause begiessen, deren Inhalt beliebig temperirte Grade haben kann. — Ueber die Technik des kalten Regens muss der Badegast vorher sich instruiren lassen.

Die heissen Bäder werden nur für besondere Fälle verwendbar bleiben, namentlich wird ihr Gebrauch ein eingeschränkter sein, bis die allgemeinere Einführung der römischen Bäder den grellen Contrasten, mit welchen diese wirken, eine allgemeine Anerkennung verschafft haben wird. Dann wird die Empfindlichkeit gegen den ersten Eindruck der höheren Temperaturen auf die äussere Haut ihren Schrecken verlieren, den sie jetzt noch um sich verbreitet, und die Vorurtheile zerstreuen helfen, welche der weiteren Ausdehnung des Gebiets warmer und heisser Bäder entgegenstehn in Fällen, wo eine ernste Cur zur Herstellung der Gesundheit erforderlich ist. Sie werden bei hartnäckigen Affectionen der animalen Sphäre, namentlich bei den Residuen intensiver acut-rheumatischer und arthritischer Leiden, bei torpiden, phlegmatischen Constitutionen nach und nach mehr zur Anwendung kommen; werden aber immer mit einer gewissen Vorsicht, namentlich aber kurz genommen werden müssen, z. B. so lange, bis Schweiss im Gesicht auftritt; und überdies unter Assistenz eines richtig informirten Badedieners.

Ausserdem finden die heissen als partielle Bäder eine zweckmässige Verwendung namentlich als Fussbäder, in der Badewanne genommen, zur Herstellung der mittleren Temperatur in den Extremitäten; auch sie werden gern mit einem kalten Regen oder Ueberguss beschlossen. — Für Damen, welche meistentheils ihre Toilette nach den kalten Bädern nicht so rasch beenden, als es wünschenswerth ist, sind sie, in Fusswannen genommen, ein zweckmässiges Mittel, das nachträgliche Kaltbleiben der Füsse abzuwenden.



Zu den heissen Bädern sind auch Vorrichtungen wie die am heiligen Damm für Bäder in erhitzter Luft zu rechnen. Die Badenden sitzen in einem geräumigen Apparat mit erhitzter Luft, der nur den Kopf frei lässt, indem eine obere Oeffnung desselben um den Hals zweckmässig anschliesst. Sie erwarten in dieser Situation den Ausbruch eines ergiebigen Schweisses, setzen denselben, nachdem sie den Apparat verlassen, eine von den Umständen abhängende Zeit lang in wollenen Decken fort, nehmen dann entweder noch eine kalte Abreibung, oder reiben sich trocken ab. Sie finden in ähnlichen Fällen, wie die heissen Wasserbäder ihre Verwendung.

Als örtliche heisse Bäder bilden ein ausgezeichnetes Supplement des Seebades am heiligen Damm die Dampf-Douchen, feine, mittels eines Hahnes abgeschlossene, mit dem Dampfkessel des Bade-Etablissements in Verbindung stehende Schläuche, aus welchen heisse Dämpfe in nächster Nähe auf die Stellen geleitet werden, welche ihrer Einwirkung ausgesetzt sein sollen. Ausserordentlich wohlthätig ist ihre Wirkung bei örtlichen, den sogenannten rheumatischen und neuralgischen Schmerzen, bei Steifigkeit einzelner Muskeln und Gelenke; namentlich bei dem sogenannten Magenkrampf, Druck in der Herzgrube, Spannung in der Brust, sowie bei allen Folgen der Retention expiratorischer Gase in den Luftwegen. Sie sind ein sehr einfacher, aber höchst wirksamer Inhalationsapparat für heisse Wasserdämpfe, und in den ersten Stadien der Tuberculose von einem, alle Erwartungen übersteigenden Effect, der häufig die Besorgniss vor Tuberculose und ihrer Entwicklung zu beseitigen genügt. — Sie machen oft den Gebrauch kalter Seebäder möglich, die ohne ihre vorläufige Anwendung schlecht oder gar nicht vertragen würden.

---



## Die Seebade-Cur.

Eine Seebade-Cur besteht in der rationellen Verwerthung der Curmittel, welche ein Seebad besitzt, zur Beseitigung von Krankheits-Dispositionen und chronischen Leiden, für welche sie passend sind.

Es ist, wie schon bemerkt worden, natürlich, dass die Bedeutung der Seebäder dadurch in hohem Grade wächst, wenn sich seine Curmittel nicht auf die Seeluft und die See beschränken, sondern wenn es alle die Supplemente enthält, durch welche diesen Heilpotenzen erst der Rang gesichert wird, welcher ihnen zukommt. Die Ansprüche, welche an die Ausstattung eines guten Seebades gestellt werden dürfen, sind die folgenden:

1. **Seine Lage.** Wenn es auf der einen Seite nothwendig ist, dass ein Seebad nicht an einer beengten Bucht, sondern an einer langgestreckten Küste liegt, wo die Seeluft ihre volle Bedeutung gewinnt, so ist es auf der andern Seite nicht allein eine angenehme Zugabe, sondern ein unschätzbares Element von hoher praktischer Bedeutung für seine Curgäste, wenn in seiner nächsten Nähe ein gut bestandener Wald ist. — Dass eine Annehmlichkeit mehr an einem Orte, wo man seiner Gesundheit wegen eine Zeit lang zu leben denkt, nicht zu verachten ist; dass ein naher und schöner Wald nicht gerade zu den kleinsten Annehmlichkeiten gehört; dass Annehmlichkeiten dieser Art den Nutzen des Aufenthalts durch eine Wirkung auf das Gemüth erhöhen, welche nicht in Abrede zu nehmen ist, — das ist selbstverständlich. Doch hier handelt es sich um die hygieinische Bedeutung eines solchen Waldes, und diese besteht darin, dass er gegen die Härten eintritt,



welche unter ungünstigen Witterungs-Verhältnissen dem Klima an der See eigen sind, und dass er Nachtheilen begegnet, welche sonst schwer vermieden werden können.

In allen Seebädern an der offenen Nordküste Deutschlands, die natürlich nur an ihrer Nordseite die See haben, wird die Seeluft durch die Winde concentrirt, welche an und für sich schon den schärfsten Charakter haben. Bleiben diese Winde längere Zeit vorherrschend, so nimmt die Seeluft dauernd einen härteren Charakter an, als den kräftigsten Naturen wohlthätig ist, und als die Schwächeren ertragen können. Die Letzteren sind an unbewaldeten Küsten sogar gezwungen, sich gegen dieselbe Luft zu schützen, auf welche sie ein gut Theil ihrer Hoffnung gesetzt hatten. Ein gut bestandener Wald in unmittelbarer Nähe des Seebades hilft diesem Uebelstande ab; statt in ihrer Wohnung diesen Schutz suchen zu müssen, finden sie ein Asyl im Walde, welches sie der rauhen und stürmischen Witterung entzieht, ohne ihren Aufenthalt im Freien beschränken zu müssen. Milde Waldluft ist ein treffliches Gegengewicht gegen die Seeluft, wenn sie zu scharf ist. — Dagegen hat sie einen kühlenden und erfrischenden Charakter bei stillem und schwülem Wetter, der nicht minder werthvoll ist. — Wie angenehm und wohlthätig der Wald für die Augen ist, wenn sie bei hellem und klarem Wetter, das längere Zeit anhält, durch das Zusammenwirken von Sonnenlicht und seinem Reflex durch die See geblendet werden, davon weiss Jeder zu sagen, der unter solchen Umständen den Mangel des Waldes kennen gelernt hat.

2. Die Wohnungen müssen gesund und freundlich sein, müssen den Anforderungen des Klimas genügen, und vor Allem dem Curgast die Möglichkeit der Ruhe sichern, welche in seiner Cur eine viel wichtigere Bedeutung in Anspruch nimmt, als man bisher anzunehmen geneigt ist.

3. Das Seebad muss gutes Trinkwasser haben.



4. Die Kost im Seebad muss gesund sein, und die Möglichkeit gewähren, jeder ärztlich-diätetischen Anforderung zu entsprechen. Der Curgast muss, sowie er für sein Theil Alles bei seinem Cur-Aufenthalt von sich fern zu halten hat, was seine Saison im Bade unbequem machen und seine Curerfolge in Frage stellen könnte, auch in dieser Beziehung Einrichtungen finden, welche ihm gestatten, ungenirt, seinen Verhältnissen entsprechend, zu leben.

5. Das Seebad muss mit bequemen Promenaden ausgestattet sein, welche nicht bloss auf die Benutzung der Seeluft berechnet sind, obgleich dies eine vorwiegende Rücksicht ist, sondern allen hygieinischen Anforderungen Gentüge leisten. Sie müssen daher in nächster Nähe der See ihren Schwerpunkt haben, aber auch in Wald und Feld in hinreichender Ausdehnung und Abwechselung gegeben sein. Je vielfacher sie in jeder Entfernung von den Wohnungen, in jeder Variation des Terrains, mit bequemen Ruheplätzen versehen sind, desto mehr werden sie dem curativen Charakter des Seebades Rechnung tragen.

6. Das Seebad muss mit sicheren und bequemen Einrichtungen zu kalten Bädern ausgestattet sein, welche dem Curgast gestatten, das Bad dann zu nehmen und zu verlassen, wenn es für den Zweck der Cur passend ist.

7. Seine Einrichtungen zu warmen Bädern müssen nicht minder bequem und sicher sein, und müssen sich auf alle Modificationen erstrecken, welche die Erfahrung geheiligt hat. Bleiben auch Vorrichtungen ausgeschlossen, welche mehr als Spielereien zu betrachten sind, oder die sich von dem Charakter der hygieinischen Potenzen eines Seebades zu weit entfernen, so dürfen einzelne Apparate zu erhitzter Luft und Dämpfen kaum irgendwo im Seebad fehlen. — Die Cabinette zu warmen Seebädern müssen luftig und bequem, die Badewannen gross und ge-



räumig, mit zweckmässigen Vorrichtungen zu kaltem Regen verbunden sein.

8. Am Seebad muss eine gute Apotheke sein, welche nicht bloss den Anforderungen intercurirender Krankheiten entspricht, sondern auch alle arzneilichen Zusätze zu Bädern und eventualiter die Mineralbrunnen liefert, welche, gleichviel aus was für Gründen, von den Curgästen gewünscht werden.

9. Am besten mit der Apotheke verbunden muss eine Molken-Anstalt sein. Denn die süssen Molken sind für viele Seebade-Curen ein ungemein wohlthätiges Supplement, und vertragen sich, im Gegensatz zu Brunnencuren, oft auch sehr gut mit kalten Seebädern.

Je mehr dies Ensemble von nothwendigen Voraussetzungen für ein gutes Seebad durch geschmackvolles Arrangement und durch sorgfältige Pflege gehoben wird, desto mehr wird es seine Zwecke fördern. Wenn neben diesen Mitteln zum Curzweck auch erst in zweiter Reihe die Rücksichten stehen, welche die gesellige Unterhaltung verlangt, so liegt es doch nothwendig in dem Charakter eines Curortes, den Curgästen aus den verschiedensten Lagen des Lebens, die von ihrer Häuslichkeit entfernt, auf einen längeren Aufenthalt im Bade angewiesen sind, jede Gelegenheit zu zwangloser Unterhaltung zu bieten, welche die Verhältnisse des Bades gestatten, um die Einförmigkeit zu unterbrechen, welche der Aufenthalt im Bade sonst so leicht mit sich bringt.

Der Verfasser dieser Blätter erkennt gerne an, dass ihm für die Anforderungen, welche er an die Ausstattung eines Seebades stellt, welches zum Curbad in vollem Maasse geeignet ist, als Muster das frühere Doberaner Seebad, jetzt Heiligendamm, vor Augen stand, in welchem seit einer Reihe von Jahren ihm vergönnt war, seine Erfahrungen über das Seebad und über Seebade-Curen zu machen.



Zwar hiesse es Unmögliches verlangen, erwartete man von jedem Seebad, es müsse mit natürlichen Vorzügen, mit Curanstalten und Wohnungen ausgestattet sein, wie der heilige Damm. Nicht jedes Seebad erfreut sich der Protection eines Fürsten, der wie Friedrich Franz II., an den glücklichen Gedanken seiner Ahnen anknüpfend, welche hier durch S. G. Vogel das erste deutsche Seebad ins Leben riefen, die eine Stunde von Doberan entfernten Curanstalten zum Mittelpunkt eines neu geschaffenen Curortes machte, dessen überraschend freundliche Erscheinung vielleicht nur von der Zweckmässigkeit seiner Curanstalten übertroffen wird. — Nicht in jedem Seebad kann der Wald, welcher eins seiner wichtigsten Supplemente ausmacht, ein so stolzer und schöner Buchenwald sein, wie der, welcher dem Klima des heiligen Dammes so bedeutende Vorzüge gewährt. Wie ein dunkler Rahmen umschliesst er in langgestrecktem Bogen, dessen Sehne das Meer bildet, die weiten, einfach-eleganten Parkanlagen mit ihren Cottages und Villen, welche mit Ausnahme zweier fürstlichen Sommer-Residenzen, die Wohnungen der Curgäste enthalten. Der Reichthum des heiligen Dammes an Promenaden jeglicher Art und ihre exacte Haltung, seine Curanstalten insgesamt, die Leistungen seiner Restauration, seine Mittel für gesellige Unterhaltung werden vor jeder gerechten Kritik mit Ehren bestehen, und finden schwerlich irgendwo ein volles Aequivalent.\*)

Wenn nun aber das Gleiche nicht überall erreichbar ist, so soll doch das Beste das Muster des Gleichartigen sein. Zu wohlverstandenen Seebade-Curen werden sich immer diejenigen Seebäder am besten eignen, deren Curmittel sich am nächsten denen anschliessen, welche den

---

\*) Vgl. des Vf. Doberaner Seebad, der heilige Damm, mit Situationsplan. Rostock. Stiller. 1858.



Heiligen Damm auszeichnen. — Und Curorte dieser Art sind es, von welchen ich behaupte: es dürfen ihnen die schwersten therapeutischen Aufgaben zur Lösung gestellt werden, deren balneologische Lösung möglich ist.

Ein so ausgestattetes Seebad-Etablissement nimmt für sich erstens: die Bedeutung eines klimatischen Curortes in Anspruch; zweitens die Bedeutung einer salinischen Therme; drittens die eines offenen Seebades; viertens die einer vorzugsweise günstigen Gelegenheit für gemischte Curen. — Dass die Vereinigung solcher Curmittel diese Plätze für Villeggiaturen ohne besonderen Curzweck ausser einer allgemeinen Erholung und Kräftigung in hohem Grade empfiehlt, darüber hat die Erfahrung längst entschieden.

**Das Seebad als klimatischer Curort.** Wer durch das Klima der Seeküste bestimmt wird, sich für eine Zeit lang daselbst zu etabliren, rechnet am meisten auf den Genuss und die Wirkung der Seeluft. Für klimatische Reisen sind hauptsächlich drei Gesichtspunkte maassgebend: einmal eine Luftveränderung und ein Aufenthalt an einem andern Ort, das Verlassen der gewohnten Verhältnisse, ohne bestimmte Ansprüche an besondere hygieinische Charaktere des dazu gewählten Platzes. Hier sind gewöhnlich persönliche Wünsche, der vorwaltende Geschmack an einer oder der anderen Naturschönheit oder an gesellschaftlichen Verhältnissen entscheidend. — Der zweite Gesichtspunkt bezieht sich auf die Vermeidung gewisser Schädlichkeiten, welche der gewohnte Aufenthalt, namentlich im Winter, für die Constitution oder Krankheitsanlage mit sich bringt. Es wird ein Ort gewählt, wo diese Schädlichkeiten nicht vorhanden sind, ohne dass mit ihm gerade positive Verhältnisse verbunden sind, von welchen erfahrungsmässig ein direct günstiger Einfluss auf die geschwächte Gesundheit zu erwarten stände. — Der dritte Gesichtspunkt setzt an dem gewählten Aufenthaltsort ausser der Abwesenheit ge-



fürchteter klimatischer Schädlichkeiten die Anwesenheit positiv günstiger Verhältnisse für die Gesundheit voraus.

Das Seebad als klimatischer Curort schliesst sich entweder an den ersten oder an den dritten dieser Gesichtspunkte an, und man erwartet im letzteren Fall von der Seeluft einen positiv günstigen Einfluss. Dabei ist es selbstverständlich, dass der Wechsel des gewohnten Aufenthalts, die Unterbrechung der gewohnten Beschäftigung unter allen Umständen eine nichts weniger als unbedeutende Rolle mitspielt. Wer der Seeluft wegen seinen Aufenthalt an die See verlegt, will eine Kräftigung des Körpers in der Art, dass er später den klimatischen Verhältnissen seines Wohnortes gewachsen sei; er will namentlich also eine grössere Fähigkeit zum Widerstande gegen äussere Einflüsse gewinnen, unter denen die klimatischen obenan stehen. Es liegt vielleicht nicht in seinen Verhältnissen, den Schritt zu thun, welcher Anderen leicht wird, auf längere Zeit sich den Nachtheilen des heimischen Klimas zu entziehen; er kann den Weg, den er zu gehen hat, nicht auf dem Globus nach Belieben suchen, sondern muss sich auf die Karte von Deutschland beschränken. Er sucht Verhältnisse auf, welche ihrem Wesen nach nicht verweichlichen, sondern die Abhärtung begünstigen, kräftigere Verhältnisse, welche, ohne seiner geschwächten Constitution beschwerlich zu fallen, doch eher einen anregenden Charakter haben, als das Gegentheil.

Gerade für solche Curgäste ist die Vereinigung aller besprochenen Requisite eines guten Seebades eine der wesentlichsten Bedingungen des Erfolges. Für sie nimmt die Bedeutung der localen Vorzüge, welche bei jeder Cur ohne Frage einen hohen Werth besitzen, noch ganz andere Dimensionen an. Namentlich aber sind es diejenigen, welche auf den klimatischen Charakter des Ortes einen nachhaltigen Einfluss üben. Dahin gehört vorzüglich die Möglich-



keit, bei Witterungs-Extremen eine Vermittelung zwischen ihnen und der Wohnung zu finden, die unmittelbare Nähe eines Waldes, welcher erlaubt, bei rauhem Wetter wie bei schwüler Luft sich ungenirt im Freien zu bewegen, die heilsamen Promenaden nicht zu unterbrechen, und den nachtheiligen Einfluss fern zu halten, welchen das Gefühl zur Folge hat, durch schlechte Witterung um den wichtigsten Theil des Nutzen gebracht zu werden, um dessentwillen die klimatische Reise unternommen ward.

**Das Seebad als Curort zum Gebrauch warmer, kalter und gemischter Bäder.** Als Aequivalent muriatischer Thermen genießt vor allen Thermen des Binnenlandes das Seebad einen grossen klimatischen Vorzug, den nämlich, dass die warmen Bäder mit dem Aufenthalt in der Seeluft verbunden sind. — Was die Bäder selbst betrifft, so bedarf es schwerlich eines Beweises, dass das warme Seebad, auch wenn sein Salzgehalt noch so gering ist, durch den Zusatz von Mutterlaugen und sonstigen Ingredienzien zu allem dem gemacht werden kann, wozu diese Zusätze die Bäder im Binnenland machen. Wer also glaubt, dass der Erfolg der Bade-Curen wesentlich auf der chemischen Action der Gemengtheile des Bades beruhe, kann dieselben im Seebad ebenso gut in dasselbe schütten lassen, wie sonst irgendwo; doch wird sich Mancher durch die schönen Erfolge des reinen Seewassers, die er rings um sich her erblickt, bald bestimmen lassen, auf die Zusätze zu verzichten. Ist doch auch das Vorurtheil successive verstummt, als sei mit der Erdwärme noch ein geheimnissvoller Vortheil verbunden, und die natürliche Wärme der Thermen wirksamer als die künstliche Wärme der übrigen Bäder. — Es kann keinem Zweifel unterliegen, dass die fortschreitende Läuterung der Pathologie sowohl, als die zunehmende Beachtung der grossen Vorzüge, durch welche die Seeluft die warmen Bade-Curen unterstützt, je länger desto mehr die so lange



übersehene Bedeutung der warmen Seebad-Curen zur gebührenden Anerkennung bringen wird. Das wird aber besonders dann geschehen, wenn der hohe Werth der combinirten Curen mit zweckmässig geordneter Succession in der Anwendung hoher und niederer Temperaturgrade sich als Curprincip Geltung errungen haben wird, statt dass man sie bis jetzt mehr als eine dilettantistische Spielerei anzusehen gewöhnt ist.

Ich habe mich schon längst überzeugt, dass die kalten Seebad-Curen selbst durch eine solche Combination einen viel grösseren und nachhaltigeren Nutzen stiften können, als bisher, und dass sie eben in dieser Combination geeigneter sind, wie ohne dieselbe, einen unerschütterten Platz in der Reihe der bedeutendsten methodischen Curen zu behaupten. Warme, kalte und gemischte Curen, rechtzeitig durch einen ärztlichen Eingriff modificirt, welcher die Continuität der Cur nicht unterbricht, sondern möglich und nachhaltiger wirksam macht, garantiren neben dem dilettantistischen Gebrauch dem Seebad seinen curativen Charakter. Für die combinirten Curen ist das Seebad mit seinen einfachen Mitteln das wahre, naturgemässe Terrain.

Der methodische Gebrauch der kalten Seebade-Cur hat mehr wie irgend eine andere, die Aufgabe, die animale Sphäre zu kräftigen, d. h. ihre Fähigkeit zu Leistungen und zum Widerstand gegen äussere Einwirkungen zu erhöhen. Zu ihrem Ressort gehört nicht sowohl die Beseitigung intensiver krankhafter Veränderungen, welche in den Apparaten der organischen Sphäre entwickelt sind, und die Gesundheit unterbrechen, als die rechtzeitige Anregung der Arbeitskraft in Nerv und Muskel, um die Grösse ihrer Leistung mit der Körperbeschaffenheit in Einklang zu bringen, und um ihre Dauer zu sichern, nicht durch Salzaufnahme in die Gewebe, sondern durch die gegenseitige Er-



gänzung von Anregung und Ruhe. — Die kalte Seebade-Cur nimmt bis jetzt auf die organischen Leiden fast nur in so weit Rücksicht, als sie dem Bade hinderlich sind oder nicht. Gegenstand der Seebade-Cur sind sie nicht. Und doch werden wir je länger desto mehr anzuerkennen gezwungen sein, dass der verminderten Leistungsfähigkeit der animalen Sphäre und den sogenannten Neurosen in der überwiegenden Merzahl der Fälle Veränderungen zu Grunde liegen, welche in den wichtigsten Organen der Brust- und Bauchhöhle ihren Sitz haben. Je mehr sich diese Ueberzeugung Bahn bricht, desto genauer werden wir die intercurirenden Krankheiten im Seebad von diesem Gesichtspunkt aus verfolgen, und dies wird uns in den Stand setzen, noch genauer wie bisher die Grenze zu bestimmen, wie weit die Läsionen der organischen Apparate dem Wirkungskreis der Seebade-Cur angehören. Jedenfalls gehören diese Läsionen, wenn sie entweder noch als Krankheits-Dispositionen im Hintergrunde blieben, oder wenn sie als chronische Krankheiten der Beobachtung zugänglicher wurden, in den Bereich der Curen, welche dem Gebrauch der kalten Seebäder voraufgehen müssen.

Dass die Verbindung methodischer Brunnen-Curen mit einer Seebade-Cur am besten auf die warmen Bäder beschränkt bleibt; dass es im Allgemeinen unzweckmässig ist, sie mit kalten Seebädern zu verbinden; dass es im Ganzen rathsamer ist, die Freiheit des diätetischen Verhaltens (im weitesten Sinne des Wortes) im Seebad nicht zu beschränken; darf als ein wohl zu beherzigender praktischer Grundsatz angenommen werden. Eine unbefangene Beobachtung und der Vergleich der Erfolge wird zeigen, dass es bei denen, welche eine methodische Brunnen-Cur nicht als eine ernste Maasregel gegen bestimmte chronische Leiden gebrauchen, gegen welche sie empirisch erprobt ist, sondern wo das Brunnentrinken ebenso gut durch tempestive,



nach dem Gebot der Umstände interponirte Aequivalente ersetzt werden kann, welche dem Einzelnen die Freiheit der Action nicht schmälern, — dass es, sage ich, unter solchen Umständen viel wichtiger ist, dem Curgast die volle Freiheit der Action, welche das Seebad so sehr auszeichnet, zu lassen, dem ganzen Organismus durch erfrischende Bäder einen gleichmässigen, ich möchte sagen concentrischen Impuls zu geben, als ihn in die einseitige Richtung hineinzudrängen, welche von der methodischen Brunnen-Cur unzertrennlich ist.\*)"

## Die Nachwirkung der Seebade-Cur.

Während jedes einzelne Bad für sich seine Nachwirkung hat, so kommt auch der Cur in ihrer Totalität eine Nachwirkung zu, welche gewissermassen erst als ihr Abschluss anzusehen ist. Zwar gehört die Seebade-Cur im weitesten Sinne des Wortes zu den methodischen Curen, welche schon während ihres Verlaufs einen grossen Theil ihres Augenmerks auf die Erhöhung der individuellen Leistungsgrösse richten. Es liegt nicht in ihrem Wesen, durch nachhaltig schwächende Eingriffe den Organismus abzuspannen, und ihn später erst seine Erholung suchen zu lassen; sie verfolgt im Gegentheil den Zweck, Cur und Erholung von vorn herein innig mit einander zu verbinden. Und selten sind die Ausnahmen von der Regel, dass eine zweckmässig gebrauchte Seebade-Cur nicht schon während ihrer Dauer selbst eine Kräftigung des ganzen Körpers

---

\*) Vgl.: Vom Brunnentrinken im Seebad. Fliegende Blätter vom Heiligen Damm II. Heft. Vf.



gewährt, welche den Erwartungen mehr als entspricht. — Der Wiedereintritt des Curgastes in seine, eine Zeit lang unterbrochenen, gewohnten Verhältnisse zeigt dann freilich, dass die Constanz der erhöhten Leistungsfähigkeit noch nicht so sicher ist, als wenige Wochen später, wo man die empirisch bekannte Nachwirkung durch grössere Ausdauer und Sicherheit in allen Leistungen, durch geringere Empfindlichkeit gegen äussere Einwirkungen deutlich wahrnimmt.

Mir scheint der Grund des späteren Eintretens der Nachwirkung in folgenden Verhältnissen zu liegen. — Der durch das kalte Bad gesetzte rasche und energische Reiz zur Contraction aller organischen Gewebe in sich selbst zwingt die abgängigen Substanzen aus ihrer Continuität rascher, als ohne diese Einwirkung der Fall sein würde, auszuscheiden, und in den Capillaritäten als venöse Bestandtheile in den Blutstrom überzugehen. Der Ansatz neuer Substanz an ihrer Statt beginnt vom arteriellen Blutstrom aus sofort; aber der junge Stoff erleidet in der Regel täglich die gleiche Erschütterung, und gewinnt in den wenigen Wochen der Cur noch nicht die ganze Festigkeit, welche zur Constanz seiner adäquaten Leistung erforderlich ist. Genügte nun auch die Zeit der Cur, um die erreichbare Wirkung auf eine sichere Grundlage zu bringen, so genügt sie doch nicht zur Consolidirung der neuen Substanz. Diese erfolgt erst dann, wenn die täglichen Eingriffe aufgehört haben, und die nachhaltig stärkende Wirkung des Seebades kommt erst dann zur vollen Geltung, wenn die Consolidirung der neuen Substanz bis auf das, dem Individuum adäquate Maass vollendet ist.

Jedenfalls ist die Nachwirkung der Seebade-Cur eine empirische Thatsache.

---



## Die Indicationen zur Seebade-Cur.

Wer eine Reihe von Jahren hindurch mit unbefangenen Auge gesehen hat, mit wie mannigfach verschiedenen Gesundheitsstörungen Badegäste in ein Seebad kommen, wie verschieden die Auslegung ist, welche die Krankheitserscheinungen erfahren, um derentwillen sie auf eigenen oder ärztlichen Antrieb eine Seebade-Cur gebrauchen; mit welchem ungeahnten Erfolge Manche baden, bei denen deutlich vorgeschrittene Organleiden zu constatiren sind, die a priori das kalte Seebad auszuschliessen schienen; welche Rückschläge Andere erfahren, die gegen ihre scheinbar geringen Beschwerden vom Seebad nur eine Kräftigung erwarteten, ohne dass es auch die Leiden selber berühren sollte; — der wird begreifen, dass es kaum möglich ist, unter wenige übersichtliche Rubriken die richtigen Motive der Seebade-Cur als Indication zusammenzufassen, welche allen Verhältnissen gerecht würde. Denn als Seebad darf, wie gezeigt worden ist, nicht ausschliesslich jede Gelegenheit, kalte Seebäder zu nehmen, angesehen werden; und eine Seebade-Cur ist nicht der Gebrauch einer bestimmten, durch 7 oder 3 zu dividirenden Zahl von kalten Bädern. — Ein Ort kann mit Recht erst auf den Namen eines Seebades Anspruch machen, wenn alle die Bedingungen in ihm erfüllt sind, deren oben Erwähnung geschah; wenn also nicht ein Strand allein mit Steg und Badehütten gegeben ist, sondern wenn ein Wald oder wenigstens schattige Plantagen die klimatischen Verhältnisse ergänzen; wenn die Wohnungen gesund sind; wenn die Einrichtung zu warmen Bädern in ihren zweckmässigsten Modificationen, wenn eine Molkenanstalt neben der Apotheke vorhanden



ist. Ohne diese Bedingungen ist das Seebad zur ernsten Cur ein unzuverlässiges, ja bedenkliches Mittel; mit ihnen aber ist es ein Platz zu Curen, für die es schwer ist, eine Grenze zu ziehen. Leichter würde es sein, die Fälle zu präcisiren, welche nicht für ein Seebad geeignet sind. Der letzte Zweck jeder Seebade-Cur bleibt die Erhöhung der Fähigkeit zum Widerstand des Organismus gegen äussere, und insbesondere Witterungs-Einflüsse, und die Erhöhung seiner Fähigkeit zu positiven Leistungen.

So treten in den natürlichen Wirkungskreis des Seebades zunächst alle diejenigen Zustände ein, gegen welche warme Bäder irgend einer Art als methodische Curen empfohlen werden. Es giebt hiervon keine Ausnahme. Wohl aber haben die warmen Seebäder, wie schon oben erwähnt, den einen sicheren Vorzug vor ihren Aequivalenten im Binnenlande, dass sie in der Seeluft genommen werden, welche oft allein schon eine Cur ersetzt; und einen zweiten grösseren noch: dass die meisten dieser warmen Curen zu rechter Zeit durch kalte Bäder beschlossen werden können, ohne den Betreffenden zur Erreichung des Schlusserfolges zu nöthigen, von seinen Thermen aus noch ein Seebad zu besuchen. Ja oft werden ihn seine Erfolge bestimmen, seine Cur mit kalten Seebädern zu beschliessen, wenn er es vorher kaum für möglich hielt, an den Gebrauch kalter Bäder zu denken. Er kann mit dem kräftigen Eindruck des kalten Seebades in seine Heimath zurückkehren, nachdem er die Indication des warmen Bades erfüllt, und die Abhärtung unmittelbar daran geknüpft hat, welche, wenn auch nicht für Alle möglich, doch für Alle wünschenswerth ist, die eine anhaltende warme Cur gebraucht haben.

Im Allgemeinen bezieht sich die Seebade-Cur, von welcher von vorn herein alle acuten Krankheiten ausgeschlossen sind, zunächst auf weniger vorgeschrittene chronische Krankheiten, welche mehr noch auf der Stufe der



Dispositionen, als auf der wirklicher Krankheiten stehen; — Zustände, in welchen die anatomische Basis nicht so auffallend in den Vordergrund tritt, dass von ihr schon ein anatomischer Name für das Leiden abgeleitet werden dürfte. Sie charakterisiren sich durch wechselnde Symptome, die bald in einem, bald in einem andern Gebiete ihren Heerd suchen lassen, und oft zu diagnostischen Differenzen führen. Aber sie stimmen darin überein, dass sie die Gesundheit, die Grösse der Leistungsfähigkeit vermindern, sowie die Widerstandskraft gegen äussere Einflüsse. Dass in letzterer Beziehung Witterungseinflüsse am meisten beachtet werden, ist schon erwähnt; vorzugsweise durch sie werden leicht, wenn auch vorübergehende, doch für den Augenblick und durch ihre häufige Wiederholung lästige, acute Affectionen geweckt, welche in der Regel auf Erkältung geschoben werden. Und so steht ohne Frage unter den Beweggründen für eine Seebade-Cur als der häufigste die Neigung zu Erkältungs-Krankheiten, oder kurzweg zur Erkältung obenan. Diese misbräuchliche, wissenschaftlich unhaltbare Bezeichnung\*) ist bis zu einem Grade populär geworden, dass schwer daran zu denken sein wird, ihr die naturgemässere zu substituiren, welche für Neigung zur Erkältung die Neigung zu Husten, Schnupfen, zu flüchtigen oder fixen Schmerzen, zu Schweissen, Kopfschmerzen u. a. setzt. Denn mehr oder weniger werden alle, ihrer Entstehung und ihrem Sitz nach unbestimmte acute oder chronische Krankheiten, bei denen der anatomische Werth nicht deutlich markirt ist, mit Vorliebe Erkältungskrankheiten genannt.

So unbestimmt aber diese Bezeichnung auch ist, so berechtigt ist Jeder, welcher an solchen Zuständen leidet,

---

\* Vgl. des Vf. Fliegende Blätter vom Heiligen Damm. Heft I. Art. Erkältung.



vom Seebad in dem von uns adoptirten Sinne die wirksamste, schnellste und nachhaltigste Hülfe zu erwarten.

In dieser Disposition zu Erkältungen, welche zur Cur gewissermassen auf das Seebad angewiesen ist, begegnen sich vielerlei Zustände, die in der Praxis theils schon in das Gebiet der anatomischen Diagnose hinüber gezogen, theils als reine Nervenkrankheiten aufgefasst werden, bei welchen die Integrität der organischen Apparate vorausgesetzt, wenigstens auf die gegenseitige Abhängigkeit gleichzeitiger Nerven- und Organleiden kein wesentlicher Nachdruck gelegt zu werden pflegt. — Zwar finden wir sie in den verschiedensten Constitutionen vertreten, am meisten jedoch in den schwächlichen, gracilen Constitutionen. Diese gehören vorzugsweise dem weiblichen Geschlecht an, zeichnen sich durch vulnerable Gewebe aus, sind zu einer dauernden Anstrengung ebenso unfähig, wie zur Ertragung äusserer, physischer, atmosphärischer Einflüsse, welche ein gewisses mittleres Maass überschreiten; — zarte, reizbare Gemüther, gegen jede rücksichtslose Berührung des Lebens excessiv reagirend, zu krampfhafter Nervenaction disponirt. Obgleich scheinbar gesund und von blühender Frische, bergen sie eine Disposition zu organischen Erkrankungen in sich, welche kaum durch leichte functionelle Erscheinungen sich verräth, während sie später bei irgend einer Gelegenheit mit unwiderstehlicher Macht sich entwickelt. Tritt die Reizbarkeit ihres cerebrospinalen Nervensystems in den Vordergrund, namentlich in schneller Reflexaction und Krämpfen der verschiedensten Art, und rasch wechselnder Gemüthsstimmung; — gesellen sich die gewöhnlichen Begleiter dieser Erscheinungen dazu, Herzklopfen, Neigung zu Aufstossen, Menstruationsanomalien und krampfhafte Harnbeschwerden, so sind die Elemente gegeben, durch welche die hysterischen Leiden des Sprachgebrauchs charakterisirt sind. — Tritt dagegen bei



diesen Constitutionen ein Organleiden hervor, so ist es häufig die tuberculöse Disposition, welche anfangs wie gewöhnlich direct der objectiven Diagnose unzugänglich blieb. So sicher ihre späteren Stadien constatirt werden können, wo sich um ihre unbekannten Motive die bekannten Veränderungen des Lungengewebes entwickeln, so bestimmt lässt sich in ihrem ersten Beginn diese Disposition nur vermuthen, nicht beweisen. — In dieser ersten Zeit bildet sie mit der sogenannten hysterischen Anlage zusammen eine kaum zu trennende Gruppe, und diese ist vor allen berechtigt, vom zweckmässigen Gebrauch des Seebades einen Nutzen zu erwarten, welcher für das Leben entscheidend ist.

In den vorgerückten Stadien der Phthisis Kranke an die Seeküste zu dirigiren, ist unbedingt eine unzweckmässige, niemals zu billigende Maassregel. Aber in den ersten Stadien der Tuberculose, wenn diese auch schon so weit entwickelt ist, dass sie eine anatomische Diagnose gestattet, ist der Aufenthalt in einem gut gelegenen und zweckmässig eingerichteten Seebad, die geordnete, vorsichtige Benutzung des Klimas sowohl, wie der Curmittel, welche es enthalten muss, das wichtigste unter allen, solchen Kranken zur Verfügung stehenden Heilmitteln. Freilich das Abbaden einer bestimmten Zahl von warmen und von kalten Seebädern thut es nicht. Ist eine solche Vorschrift überhaupt in keinem Falle zu billigen, so würde sie hier unter Umständen leicht nachtheilige Folgen haben. Bei solchen Curgästen mehr noch wie bei irgend einem anderen ist die Berücksichtigung der wechselnden Verhältnisse im Befinden und in der Witterung eine unerlässliche Bedingung ihres Erfolges. Aber dann bietet ihnen die See auch einen reichen Lohn, nicht in stürmischer Eile, aber in ruhigem, langsamem Tempo. Die feinen Bronchialwege, deren Verschliessung eine überaus wichtige Rolle bei dieser



Anlage spielt \*), werden wegsam, wenn auch zuweilen unter fiebrigen Erscheinungen, die eine aufmerksame Beachtung fordern; — die Lungengewebe gewinnen in geradem Verhältniss zum Prosperiren der animalen Sphäre an Energie und Widerstandskraft gegen die unbemerkt in ihrer Tiefe fortwirkende, heimliche Krankheitsursache, und überwiegen die Macht ihres Angriffs. — Bei den Hysterischen verliert sich, durch zweckmässige Medication zu rechter Zeit unterstützt, die Reizbarkeit des cerebrospinalen Nervensystems, und während die Muskeln an Thatkraft und Ausdauer gewinnen, die Reflexreizbarkeit in ihre normalen Schranken zurückgeht, werden die psychischen Stimmungen ruhiger und sicherer.

Auffallend günstig wirkt die Seebade-Cur auf die skrofulöse Anlage, selbst wenn die Affectionen in ihrem Gefolge einen ziemlich hohen Grad von Entwicklung erreicht haben. Wir übergangen aus nahe liegenden Gründen die Definition des Begriffs Skrofeln; rechten auch nicht darüber, ob die gracilen Constitutionen in früheren Lebensperioden als Repräsentanten einer Skrofelgruppe angesehen werden müssen; ob jede Caries, jeder chronische Hautausschlag, der nicht durch die Krätzmilbe charakterisirt ist, eine skrofulöse Basis anzeigt. Wir wollen hier nur von den Kindern reden, und denen, die das Kindesalter unlängst überschritten haben, welche consensu omnium skrofulös genannt werden. Sie sind mit dicken Lippen und Nasen, mit mehr oder minder gespanntem Unterleib ausgestattet, haben geschwollene Lymphdrüsen am Halse, die hin und wieder aufbrechen, und unheilbare Narben hinterlassen; auch wohl Ozäna und skrofulöse Augenleiden. Was bei Patienten und speciell bei Kindern dieser Art die Seeluft

---

\*) Vgl. des Vf. „Retention expiratorischer Gase“ in: Fliegende Blätter vom Heiligen Damm. Heft II.



und die warmen Seebäder — nur unter günstigsten Verhältnissen kalte —, was Waschungen mit Seewasser zu leisten im Stande sind, darüber liegen Beobachtungen vor, die keinen Zweifel zulassen. Unterstützt durch eine rechtzeitige, den Umständen angemessene Medication, — ich meine aber nicht Thrancuren oder Antimon-Präparate in continuirlicher Anwendung —, und durch eine zweckmässige Diät, genesen solche Kinder in der Seeluft gewiss so schnell und sicher, als irgendwo sonst.

Dasselbe, was von der Skrofulose gilt, gilt auch von den verschiedenen Zuständen, welche unter dem Namen Rachitis zusammengefasst zu werden pflegen. Es bedarf jedoch kaum der Erwähnung, dass hier die Bäder allein nicht genügen, sondern dass vor allen Dingen eine Diät zu Hülfe kommen muss, welche den Indicationen entspricht, aber nicht sowohl auf massige Zufuhr, als auf leicht verdauliche, dabei scharf anregende Substanzen ihr Augenmerk richten muss.

Die combinirte Seebade-Cur, d. h. die Verbindung der hohen Temperaturgrade in dem Schwitzapparat, den Dampfdouchen und in warmen oder heissen Bädern mit der Temperatur der See, in der Wanne oder im Freien, wie es die Umstände fordern, hat mir gegen die verschiedenen Formen der chronisch-rheumatischen und arthritischen Affectionen Erfolge geliefert, nach welchen ich sie zu den ausgezeichnetsten Curmethoden gegen diese Leiden zählen muss. Ich habe diese Erfolge besonders im Armenkrankenhouse am heiligen Damm in jeder Saison sich erneuern sehen, wo die Curen seit einer Reihe von Jahren unter meiner speciellen Leitung standen. Nichts spricht mehr für die Wirksamkeit einer Curmethode, als die Passion der Leidenden, die Mittel, welche ihnen hülfreich scheinen, zu forciren. So ist es der Fall mit der Anwendung hoher Temperaturgrade bei solchen Kranken;



Viele möchten täglich in das Schwitzbad gehen, und nur strenge Controlle beugt dem Misbrauch des Guten vor. — Ich stehe nach meinen Beobachtungen nicht an, eine Seebade-Cur im weiteren Sinne des Wortes mit geordneter Diät, eventualiter mit heissen Molken, mit combinirten Bädern, gegen chronisch-rheumatische und arthritische Leiden mit Einschluss von beginnender Coxarthrocace und weisser Kniegeschwulst, der Beachtung dringend zu empfehlen.

Am schnellsten und effectvollsten bewähren sich Seebade-Curen bei denen, welche, ohne an wesentlichen Veränderungen einzelner Organe zu leiden, durch verminderte Energie ihrer individuellen Leistungsfähigkeit verhindert werden ihrer Lebensaufgabe zu genügen. Hierher gehören *Reconvalescenten* von Nervenfiebern und anderen schweren Krankheiten, von chirurgischen Operationen und Wochenbetten; solche, welche nach anhaltenden körperlichen Strapazen, übertriebener geistiger Arbeit an dauernder *Abspannung* leiden; welche angreifende und weichlich machende warme Badercuren mit oder ohne Brunnengebrauch durchgemacht haben.

Ich habe a. a. O. auf eine Affection aufmerksam gemacht, welche bisher noch keine Berücksichtigung gefunden hat; auf die *Retention expiratorischer Gase* in den Luftwegen. Da es unmöglich ist, ohne Kenntnissnahme von den Motiven, auf welchen sie beruht, ihre charakteristischen Momente und ihre ganze Tragweite mit wenigen Zügen kurz zu skizziren, verzichte ich hier auf ihre nähere Begründung, und verweise auf die genannte Abhandlung. Doch will ich erwähnen, dass die häufige und lästige Erscheinung des geruchlosen, krampfhaften Aufstossens — die Neigung zu Blähungen nach oben — hierher gehört; dass das Asthma als das Extrem dieser Affection anzusehen sein dürfte, die anatomisch mit



Emphysem und Bronchiektasie meist zusammenfällt; dass die Migräne von mir niemals ohne diese Affection beobachtet worden ist. Ich habe dort erwähnt, dass gegen die mittleren Grade dieser Affection eine zweckmässige Seebade-Cur beinahe wie ein specifisches Heilmittel angesehen werden kann. Selbst in den intensiven Folgen dieses Leidens, wie Asthma und Migräne, habe ich die ausgezeichneten Wirkungen der heissen Molke und der combinirten Bäder in jeder Saison kennen gelernt. Aber auch diesen Kranken darf nicht ein Pensum von warmen und kalten Seebädern als Seebade-Cur vorgeschrieben werden; auch sie thun wohl, die stillere Zeit der Saison, vor allen die ersten Sommermonate dazu zu wählen, ebenso wie solche Curgäste, die wegen schwererer Leiden, die keine volle Herstellung erwarten lassen, von dem Aufenthalt und einer Cur in einem passenden Seebad nachhaltigen und wesentlichen Vortheil erwarten dürfen.

Unter diesen stehen Herzkranke und Apoplektische oben an. Ich verweise in ihrer Beziehung auf die Abhandlungen „Herzkranke“ und „Apoplektische im Seebad“, im ersten Heft meiner Fliegenden Blätter vom heiligen Damm. — Von Patienten dieser Art setze ich voraus, dass sie während ihres Aufenthaltes in einem übrigens lebhaften Seebad jede andere Rücksicht der Rücksicht auf ihre Cur opfern. Sie dürfen sich nicht durch gesellige Beziehungen, durch das Beispiel Anderer, Gesunderer, zu körperlichen, diätetischen, geistigen Anstrengungen und Excessen verleiten lassen, müssen die Witterung respectiren, dürfen weder der rauheren Witterung Trotz bieten, noch Erhitzung durch die heisse Hundstagssonne erfahren. Vor allen Dingen ist ihnen die früheste Zeit der Saison, oder die letzte zu empfehlen.

Wenn Hämorrhoidarier die Ueberzeugung gewonnen haben, dass es unmöglich ist, in einer Brunnen-Cur



von wenigen Wochen ihre Disposition zu tilgen; wenn auch sie namentlich diätetische Excesse im Seebad vermeiden, einer in quantitativer Rücksicht strengen Diät sich befleißigen, und nicht gewaltsam, sondern mit den richtigen Cautelen eine Seebade-Cur unternehmen wollen, so werden sie finden, dass es sicherer ist, als einen directen Kampf gegen ein Leiden einzugehen, dessen Motive zum wesentlichen Theil noch sehr im Dunkeln liegen, sich durch einen, der Cur gewidmeten Aufenthalt im Seebad zu kräftigen, und die Wirkung der Disposition auf ihren Organismus abzuschwächen. Nur unter glücklichen, nicht vorher zu berechnenden Umständen verschwindet bei irgend einer Cur die Hämorrhoidal-Disposition ganz; aber die Leiden, welche sie mit sich bringt, beseitigt die Seebade-Cur sicher, ihren Einfluss auf die gestärkte Gesundheit mindert sie in einem noch lange nicht genug gewürdigten Verhältniss.

Sehr günstige Resultate liefert die richtige Behandlung der Bleichsucht im Seebad; aber nicht, als nützte das kalte Seebad selbst chlorotischen Patientinnen; im Gegentheil, selbst als Nachcur ist es mit grösster Vorsicht anzuwenden. Aber wunderbar hülfreich ist eine geeignete Cur gegen diese Affectionen an der See, wenn vor allen Dingen die passende Zeit gewählt wird. Die volle Saison, gesellschaftlicher Verkehr, die Unterbrechung der nöthigen Ruhe, aufregende Lustbarkeiten, schliessen den Nutzen einer Seebade-Cur bei ihnen aus. Mit dem Entschluss, nur der Cur zu leben, ist die stille Zeit der Saison, vom Juni bis Ende Juli, oder im September, ein Seebad der Platz, wo ihnen die sicherste Genesung in Aussicht steht.

Zum Ressort des Seebades gehören insbesondere auch viele, nicht mit Bleichsucht verbundene Anomalien der Menstruation. Während die zögernde und unregelmässig sparsame Menstruation in den combinirten Bädern eines der wichtigsten Heilmittel findet, sind für die profuse und vor-



schnelle Menstruation, ohne Desorganisation des Uterus, die kühlen Wannenbäder, und bei günstiger Witterung die kalten Seebäder fast als specifisch zu betrachten.

Auf die Fertilität der Frauen hat das richtig gebrauchte Seebad einen Einfluss, der sicherlich zu den eminentesten gehört, welche irgend einer Cur nachgerühmt werden können.

Wie nach chirurgischen Operationen überhaupt, so ist auch nach eingreifender chirurgischer Behandlung der Sexualorgane, besonders des Uterus, das Seebad ohne Frage einer der passendsten Orte zu einer Nachcur.

Epileptische dürfen sich nicht mit Wahrscheinlichkeit Nutzen vom Seebad versprechen. — Beginnende Geisteskrankheiten schliesst das Seebad aus. — Dagegen habe ich in einigen wenigen Fällen von Tabes dorsalis, die ich am heiligen Damm zu beobachten Gelegenheit hatte, Resultate erzielt, welche mich bestimmen, für nicht veraltete und extreme Fälle eine Seebade-Cur als eins der wichtigsten Heilmittel anzusehen.

Das überaus günstige dauernde Resultat, welches ich in Einem Falle von Diabetes mellitus durch die Verwendung des Seebades erreicht habe, steht zu vereinzelt da, als dass ich weitgreifende Folgerungen daraus entnehmen dürfte. Aber ich will die Vermuthung nicht unterdrücken, dass von einer zweckmässigen Seebade-Cur, in Fällen, wo nicht schon Lungenschwindsucht eingetreten ist, — womöglich im Frühling oder im Herbst, noch Vieles zu erwarten ist, wo andere Mittel im Stiche lassen.



## Regeln für den Gebrauch einer Seebadecur.

Alle Schwierigkeiten, alle Bedenken, denen der Curgast mit seiner Gesundheit und mit seiner Cur im Seebad begegnen kann, vorausszusehen, ist unmöglich; im Voraus für alle Eventualitäten das richtige Verhalten festsetzen zu wollen, hiesse ihn in ein Labyrinth von Wenn's und Aber's versetzen, und verwirren. Jedoch ist es besser, auf einige praktische Fragen, welche jedem Badegast vorkommen, ihm eine bestimmte Antwort vorweg zu geben, um so mehr, als die heterogensten Ansichten darüber herrschen. Betreffen auch diese Antworten vorzugsweise die wirklichen Curgäste, so dürfen doch die, welche zu ihrem Vergnügen baden, immerhin dieselben leitenden Gesichtspunkte beachten, theils um mit ihrem Genuss zugleich möglichst viel Nutzen zu gewinnen; theils aber — und das ist für sie die Hauptsache — um sich vor unerwartetem Nachtheil zu bewahren.

**Die Cur.** Dass für die Seebadecur selbst eine bestimmte Dauer von vorne herein annähernd festgestellt wird, liegt in den Verhältnissen, und ist nicht zu ändern. Aber es ist ein tiefgewurzelter, bedauernswürdiger Irrthum, dass man nicht aufhört zu glauben, man könne im Voraus die Zahl der Bäder bestimmen, welche zu einer Cur erforderlich sind. Denn in der That ist kein Arzt im Stande, auf rationelle Gründe gestützt, einem Patienten, welcher eine Seebadecur gebrauchen soll, vorher zu sagen: er müsse eine gewisse Zahl von warmen Bädern mit bestimmten Temperaturen, oder eine gewisse Zahl von kalten Bädern nehmen, um eine wirksame Cur durchzumachen. Ist auch von kleinen, grossen und gewöhnlichen Curen,



mit ihren 14—42 Bädern nicht mehr so viel die Rede wie sonst, so klingen sie doch noch in jeder Saison wieder auf's Neue an; man badet oft noch, um die „Cur“ zu machen, nicht um unter gegebenen Umständen den sichersten Erfolg für die Wiederherstellung der Gesundheit zu erlangen. Die vorgeschriebene Zahl der Bäder muss abgebadet werden, wie ein unerlässliches Pensum, oder die Cur kann keinen Erfolg haben. Man sieht leider oft die Curgäste sich an diese Zahl mit einer unerschütterlichen Hartnäckigkeit anklammern, und um sie fertig zu bekommen, Missgriffe begehen, welche lächerlich sein könnten, wenn sie nicht oft so ernste Folgen hätten.

Es ist natürlich, dass sich die Art der Cur oft nach der disponiblen Zeit richten muss; denn auch im Seebad führen verschiedene Wege zu demselben Ziel. Aber wann eine Cur beendet sei, ist oft sehr schwer zu bestimmen. Für ihren Anfang muss der alte Satz normiren: Qui bene coeperit, bene medebitur. Ein Missgriff im Beginn stört häufig die ganze Cur; und zu solchen Missgriffen verleitet sehr oft die voraus bestimmte Bäderzahl, die zur Ueber-eilung drängt. — Je weiter und ermüdender die Reise in's Seebad war, desto nothwendiger ist es, dem Körper Ruhe zu gönnen, ehe mit einer Cur angefangen wird. Man kommt überdies in ein Klima, welches von dem, das man verlassen hat, weit verschieden ist. Eine, wenn auch noch so kurze vorherige Gewöhnung an die ganz veränderten Verhältnisse, in welche man eintritt, ist für die Cur in hohem Grade wünschenswerth. Weniger bedenklich ist die Abreise; aber auch da sollte man wenigstens vorher einen Tag alle Curmaassregeln einstellen, oder wenn man Zeit genug hat, mehrere, und sollte mit der Rückreise nicht Fatiguen verbinden, welche den Erfolg der Cur in Frage zu stellen geeignet sind. — Abbrechen aber sollte man eine Cur und als beendet ansehen dann, wenn das



Befinden so ist, dass man sich gesund fühlt; — man sollte von der irrigen Tradition ablassen, dass ein gewisser Sättigungspunkt des Körpers eingetreten sein müsse, wo er die Fortsetzung der Cur gewissermassen instinktmässig zurückweist. Denn der Gesunde bedarf keiner Cur, und des Guten kann man leicht zu viel thun. Uebersättigung ist, auch wenn sie vorübergehend ist, in jeder Gestalt gleichbedeutend mit Krankheit.

**Die Kleidung.** Wer zu längerem Aufenthalt in ein nördliches Seebad reist, thut wohl zu bedenken, dass er in ein härteres Klima reist, als das ist, welches er verlässt, und dass er im ungünstigen Fall mit rauher und stürmischer Witterung in Conflict gerathen kann. Ist dies zu jeder Zeit der Saison möglich, so besonders gegen den Herbst. Darum ist es der Vorsicht angemessen, ausreichend warme Kleidungsstücke mitzunehmen. Muss man im Seebad frieren, so erschwert man das günstige Resultat einer Cur, und zwar sehr bedeutend. — Freilich glauben Manche, man müsse sich dort der Seeluft so frei wie möglich exponiren; man sieht sie stundenlang durchfroren die empfohlene Seeluft „geniessen“, obgleich nur ihre entschlossene Consequenz in der Durchführung missverständener Rathschläge ihnen die Kälte erträglich macht, in welcher sie starren. „In der Seeluft erkältet man sich ja nicht“, ist die stereotype Antwort, welche auf eine wohlgemeinte Warnung folgt. — Dieser Grundsatz ist praktisch falsch. Warme Bekleidung bei kalter Luft ist im Seebad die erste Bedingung des Erfolges. Erwachsene können sich zwar bei rauher Witterung durch active Bewegung erwärmen; jedoch immer sich bewegen können auch sie nicht. Bei Kindern aber, welche das Maass ihrer nöthigen Bewegung nicht wie Erwachsene zu reguliren verstehen, ist jener Grundsatz doppelt wichtig. Ist beim Seebad überhaupt die Production und Erhaltung reichlicher Eigen-



wärme, als Zeichen ergiebigen und ausreichenden Stoffwechsels, als Voraussetzung freier Nerventhätigkeit ein wesentlicher Theil des Curzweckes, so müssen die Bedingungen ihrer Erhaltung wohl in Betracht gezogen werden.

**Die Tageszeit.** Die Wahl der Stunde, in welcher kalte Bäder genommen werden, hängt in den Ostseebädern viel mehr vom Curgaste ab, als an Küsten, wo Ebbe und Fluth mehr oder weniger maassgebend ist. Unsre festen Bade-Anstalten stehen zu jeder Zeit über der richtigen Wassertiefe. Im Allgemeinen werden die Vormittagsstunden als die beste Badezeit anerkannt. Nur in einigen seltneren Fällen, namentlich bei Personen, welche in den Morgenstunden nicht rüstig genug sind, deren Kraft der mächtige Eindruck des Bades zu sehr in Anspruch nehmen würde, ist es wünschenswerth, das Bad auf die späten Nachmittagsstunden zu verschieben, bis zu einigen Stunden nach dem Mittagessen, wo ihr Körper durch Speise und Trank gestärkt, und in der richtigen Disposition ist, um einem Rencontre mit der See gewachsen zu sein.

Aber auch solchen Personen sind die Nachmittagsbäder zu empfehlen, welche nicht Herren ihrer Zeit sind; diejenigen zumal, auf deren Dienstleistung Andere zu jeder Tageszeit zu zählen berechtigt sind. Die Nachwirkung des Bades fordert entschiedene Rücksicht. Abends tritt die Müdigkeit, welche bei Tage so leicht dem Seebad folgt, nicht ein, und tritt sie ein, so ist die Nachtruhe da, welche diesem Bedürfniss in der natürlichsten Weise abhilft. — Auch dann, wenn den Curgast im Laufe des Vormittags ein unerwartetes Ereigniss stört, und seine Zeit beschränkt, ist es besser, das Bad zu verschieben, als pressirt zu einer bestimmten Stunde zu baden.

Morgens nüchtern, vor dem ersten Frühstück zu baden, ist für diejenigen nicht zu billigen, welche das See-



bad als Cur gebrauchen. Es giebt keine Indication, keinen rationellen Grund dafür. Dass rüstige Naturen, zumal wenn sie an Seebäder gewöhnt sind, es mitunter sehr gut ertragen, beweist nicht, dass Schwächere es nachahmen, und dass Alle diese Erfahrung zum Curprincip erheben dürfen. Wer es gut verträgt, der bedarf des Seebades als Cur nicht. — So richtig der alte bewährte Grundsatz ist: nicht mit vollem Magen, d. h. nach einer reichlichen Mahlzeit zu baden, so verkehrt ist das Gegentheil, mit leerem Magen zu baden, eine Ansicht, die noch häufig genug auftaucht, obgleich nicht zu verkennen ist, dass es seltener geschieht, seitdem man den wesentlichen Unterschied zwischen Cur- und Vergnügens-Bädern mehr beachtet. Bei gracilen und schlaffen Naturen fängt das Nüchtern-Baden in der Regel schon nach den ersten Versuchen an, nachtheilig zu wirken, und den zweifelhaften Reiz zu verlieren, welchen es zuerst auf thatendurstige Gemüther ausübt. Misbehagen, krampfhafte Zustände, Ohnmachten sind mir noch in jeder Saison als intercurrirende Folgen vorgekommen. — Aber auch die kräftigen Constitutionen werden bald mürbe, wenn sie an diesem Princip festhalten, und besonders, wenn sie die Lehre von der Bewegung im Wasser praktisch übertreiben. — Im glücklichsten Fall aber gewinnen sie nicht einen Schimmer von nachhaltigem Erfolge mehr, als wenn sie den angenehmeren und sicheren Weg einschlagen, erst dann zu baden, wenn ihr Körper nach einer zweckmässigen Anregung durch das gewohnte Frühstück in die zum Bade wünschenswerthe Disposition versetzt ist. — Liegt es doch so nahe, dass ein kräftigerer Stoffwechsel als Nachwirkung des Bades leichter unterhalten wird, wenn er schon vorher genügend eingeleitet war.

Schwache Constitutionen handeln im Gegentheil unbedingt zweckmässig, wenn sie noch einen entschiedenen



Schritt weiter gehen. Diejenigen, welche bei mangelhafter Entwicklung organischer Substanz und bei einem kaum mittleren Grade von Energie in derselben, bei kühler, feuchter Witterung kalte Hände und Füße haben, erreichen eine wünschenswerthe Nachwirkung des Bades am besten, wenn sie vor dem kalten Bade eine kleine Portion kräftigen Weines oder eine Tasse Bouillon und ein Schnittchen Butterbrod nehmen. Für sie ist es überhaupt besser, nicht zu früh am Morgen zu baden, sondern näher nach den Mittagsstunden zu. Dies hat den sicheren Erfolg, dass sie auf der kleinen Promenade zum Bad erwärmt werden, ohne sich zu erhitzen, und dass sie baden können, ohne mit abgestorbenen Fingern aus dem Bade zurückzukehren.

So trägt man am besten dem praktischen Grundsatz Rechnung, mit gut entwickelter Eigentemperatur in's kalte Bad zu gehen. Denn so gewiss es richtig ist, dass es leicht nachtheilig werden kann, mit erhitztem Körper zu baden, so gewiss ist es ein praktischer Fehler, zu glauben: man dürfe nicht warm in's Wasser gehen: es müsse selbst die Achselgrube keine Spur von Schweiss mehr zeigen. — Wer mit rüstigem Schritt die kurze Strecke zum Bade zurücklegt, thut wohl, sich ohne Aufenthalt rasch zu entkleiden, und warm sein Bad zu nehmen.

Darum ist es auch nicht zu billigen, vor dem Bade lange Zeit auf die Bade-Toilette zu verwenden, eben weil dabei eine stärkere Abkühlung, als nöthig ist, nicht vermieden werden kann.

**Das Bad selbst.** So vorbereitet, nimmt man ein leinenes, oder wenn man lieber will und darauf eingerichtet ist, ein wollenes Badelaken um, und geht ohne weitere Vorbereitung in die See.

In einem Bademantel zu baden, ist an und für sich nicht zweckmässig. Nur da, wo die Decenz es fordert, wo Herren und Damen zusammenbaden, ist es nicht



zu vermeiden; wo aber für Herren und Damen die Badeplätze so sicher vor jedem unberufenen Blick geschützt sind, wie in vielen Ostseebädern, ist kein Grund vorhanden, durch ihn die Wirkung des Bades zu beeinträchtigen.

Wollen aber die Damen mit Badekappen baden, so ist nicht bloss nichts dagegen einzuwenden, sondern es ist eher zu empfehlen. Denn je stärker das Haar ist, desto schwerer trocknet es, und sein langes Nassbleiben könnte nachtheilige Folgen haben, zumal bei rauher Witterung. Auch das steht fest, dass das so häufig von den Damen beklagte Ausfallen der Haare nach den kalten Bädern durch gute Kappen wesentlich beschränkt wird. Es scheint, als wenn die Wirkung des Salzwassers, welches sich, wie erwähnt ist, bis an die Haarwurzeln hineinzieht, die Verbindung der Haare mit ihrer Unterlage lockert.

Empfindliche Ohren müssen durch Baumwolle gegen das Seewasser geschützt werden.

Vor dem Eintritt in's Bad sich Brust und Kopf zu nassen, ist mindestens überflüssig, wenigstens da, wo man nicht nöthig hat, über ein weites flaches Vorland fort zu der nöthigen Wassertiefe zu waten. — Ob man vorzieht, aus Karren zu baden, oder vom Badesteg, man kann unbesorgt ohnedem frisch die Treppe hinabsteigen, und in's Wasser gehen, oder von einer beliebigen Höhe hineinspringen. Wer diesen Eindruck fürchtet, nimmt auch wohl einen kalten Regenguss oder eine Uebergiessung, aber diese Procedur nimmt den besten Effect des Seebades vorweg. Ohne Zögern, ruhigen und sicheren Schrittes, ohne irgend eine der traditionellen Anfeuchtungen, sich in's Wasser zu werfen, verdient den Vorzug. Wer das Seebad zum ersten Male gebraucht, kann sich freilich bei seinen ersten Bädern eines unheimlichen Gefühls nicht erwehren, und nur selten wird der Rath befolgt, ohne Zaudern hineinzuspringen. Aber bald findet man, dass es dadurch viel angenehmer



wird, dass das Gefühl von Beklommenheit, welches beim langsamen Hineinsteigen selten ausbleibt, vermieden wird, und dass es nützlicher ist, den als Choc bekannten gleichmässigen Gesamteindruck vom Bade zu empfangen; er forcirt die Wirkung des Seebades keineswegs, selbst die zartesten Constitutionen, wenn ihnen überall das kalte Bad zuträglich ist, risquieren nichts dabei.

**Dauer des Bades.** Es ist schon oben gesagt, dass die Dauer eines Curbades kurz sein muss, weil es der Zweck ist, die nothwendige Nachwirkung möglichst vollständig eintreten zu lassen; und das geschieht ohne Frage am besten ausserhalb des Wassers. Allerdings sind die Ansichten darüber verschieden; manche Aerzte schreiben vor, eine unbestimmte Zeit im Wasser zu bleiben, bis das eigene Gefühl sagt, nun sei es genug; sie warnen vor dem Eintritt des unbehaglichen Kältegefühls nach der Behaglichkeit, welche den Badenden in den ersten Minuten überkommt. Sie wollen factisch aber, dass das, was ich als Nachwirkung ansehe, im Bade abgewartet werde, ohne dass der Badende es übertreibe. Aber wie wenig dem eigenen Ermessen, dem subjectiven Gefühl der Badenden zu trauen ist, davon habe ich mich zur Genüge überzeugt. Und durch eine lange Reihe unbefangener Beobachtungen bin ich zu dem Resultat gekommen, dass der Erfolg der Seebade-Cur sicherer, ohne Störung und entschieden schneller eintritt, wenn vom Baden nur die erste Wirkung genommen, wenn der Nachwirkung aber durch das rasche Beenden des Bades jedes hemmende Moment aus dem Wege geräumt wird; und hemmend für die Nachwirkung ist das Wasser selbst.

Je kälter das Wasser und die Luft, je zarter und vulnerabler die Constitution des Badenden ist, desto bestimmter ist der Vorzug auf Seiten des kurzen Bades. Ist Wasser und Luft warm, die Constitution erfahrungsmässig



elastisch und kräftig, so ist es schon eher zuzulassen, dass ein Theil der Nachwirkung im Bade abgewartet werde.

Das kurze Bad hat zugleich den Vortheil, dass der Curgast nicht im Zweifel ist, wie rasch oder langsam die etwa vorgeschriebene Zeit im Wasser abläuft, und wie er diese Zeit hinbringen soll. Er taucht, während er sich in's Wasser wirft, gleicht mit Bewegung den ersten Eindruck aus, und geht hinaus, wenn er wieder in Athem ist; — er beendet das Bad innerhalb einer Minute. Bleibt er länger im Bade, so ist er, und zwar am meisten durch das Beispiel derer, die zu ihrem Vergnügen baden, nur allzuleicht versucht, Kraftanstrengungen zu machen, welche in den Bereich des Vergnügensbades gehören, aber mit dem Curbad unverträglich sind; er findet Vergnügen am Tauchen und glaubt, die Zeit des Bades mehr unter als über dem Wasser zubringen zu müssen, und beeinträchtigt unter allen Umständen die Nachwirkung. Forcirte Bewegung und forcirtes Tauchen sind Misgriffe, vor denen bei Curbädern nicht genug gewarnt werden kann.

Sind die Badenden kräftig, ist das Wasser und die Luft warm, die Luft gar noch schwül und drückend, so ist ein Aufenthalt von 3, bei solchen, die an Echauffement leiden, auch wohl von 5 Minuten im Wasser nicht bloss angenehm, sondern unter der Voraussetzung auch nützlich, dass man sich durch Anstrengung im Bade in keiner Weise erschöpft, sondern bei ruhigem Verhalten dem Spiel der Wellen überlässt und auskühlt, und dem Einfluss der heissen Witterung ein Gegengewicht bereitet. Doch gehört ein solches Verfahren zu den Ausnahmen. Die Regel bleibt das kurze Bad, namentlich zu Anfang der Cur. Diejenigen aber, welchen leicht die Finger „absterben“, dürfen nie eine solche Verlängerung des Bades sich gestatten, wenn sie Nutzen davon, und keinen Nachtheil wollen.



An dem Princip des kurzen Bades als Regel darf die Erfahrung nicht irre machen, dass der Curgast, dem Zureden und dem Beispiel Anderer folgend, sein Bad häufig zu einem Vergnügensbad macht, d. h. dass er so lange darin bleibt, wie jene, und treibt, was ihm angenehm ist, und dass er doch nicht immer, wenigstens nicht sogleich, wesentlichen Nachtheil davon erfährt. Zum Vortheil aber gereicht dies Verfahren seiner Cur niemals, und sehr oft habe ich die Satisfaction erlebt, dass er bei einem Wechsel der äusseren Verhältnisse, und auch ohne ihn durch eigene Erfahrung an das Princip der Cur wieder erinnert wird, und zu der Methode zurückkehrt, bei welcher er sich selbst eingesteht, am wohlsten gewesen zu sein.

Die ruhigen, langgezogenen, rhythmischen Wellen, welche die grösseren Meere als Regel bieten, hat die Ostsee nicht. Ein unbefangener Vergleich der Curerfolge von diesen und von jenen Bädern hat mir die Ueberzeugung verschafft, dass in den Wellen kein wesentlicher Vortheil für die Seebadecur liegt, wenn auch Viele, die zum Vergnügen baden, einen hohen Genuss darin finden. Stärkere Wellen kommen in der Ostsee nur bei stärkeren Winden vor. Nähert sich der Wind dem Sturm oder wird er es in der That, so haben die Wellen, die rasch und unregelmässig auf einander folgen, einen schroffen, vehementen Charakter. Bäder in Sturmwellen sind keine Curbäder mehr. Nur dann, wenn man dort baden kann, wo sich der Schaum der Brandung auf weichem Strande verläuft, wenn man sich von dem Gischt kann bespülen lassen, ohne von dem gewaltsamen Impuls der Wellen getroffen zu werden, sind sie unbedenklich. Von den gewöhnlichen Bade-Treppen hinab in die Brandung zu steigen, wo die Gewalt des Wassers am wildesten tobt, ist für Curgäste nicht zu rathen. Ein solches Bad fordert einen Kraftaufwand und eine gymnastische Technik, welche nicht



Jedem zu Gebote stehen. Es ist ein Kampf gegen ein mächtiges Element, ein gymnastischer Act, der dem Princip der Cur fern liegt. Ein ungeschicktes Bad vereitelt oft den Nutzen der ganzen Cur. Man gewinnt im glücklichsten Fall wenig; man risquirt viel; die Chancen sind zu ungleich. Setzt man das Bad aus, so verliert man nichts, wenn man sich unter Dach und Fach ein Aequivalent dafür schafft, und — man risquirt nichts. Aber der Kampf mit den Wellen hat einen unwiderstehlichen Reiz; oft wo dieser Reiz fehlt, treibt der Ehrgeiz, ein kühnes Wagen zu bestehen. — Ich missgönne Niemandem seinen Triumph über die Vorsicht; aber das Princip der Vorsicht wird dadurch nicht erschüttert.

Ausser den Sturmbädern sind es für alle Badegäste heftige Gemüthsbewegungen, welche das Aussetzen des Bades nothwendig machen. Auch unerwartete Störungen anderer Art, dringende Beschäftigungen, fatiguirende Excursionen, gesellige Unterhaltungen, welche die Zeit beschränken, und eine gewisse Ueberstürzung des gewohnten Lebens mit sich bringen, machen das Aussetzen rathsam.

Der bekannte Satz: was man sich im Seebad angebadet hat, muss man auch im Seebad wieder fortbaden, ist viel zu allgemein und in seiner Allgemeinheit unpraktisch, wo nicht bedenklich. Wird Jemand im Seebad oder durch das Seebad krank, der zu seinem Vergnügen badet, so thut er wohl, im zweifelhaften Falle lieber ein Bad auszusetzen, als die Cöntinuation zu forciren. Die Curgäste pflegen an sich schon ärztlichem Rath zu folgen.

Mehrmaliges Baden an Einem Tage ist nicht zu empfehlen. Nur in seltenen Fällen können Gründe eintreten, welche es im Lauf einer Cur ausnahmsweise räthlich erscheinen lassen.

Auf den Gebrauch kalter Douchen beim offenen



Seebad lege ich überall keinen Werth; im Gegentheil glaube ich, dass der Gesamteffect des kalten Bades wesentlich dadurch gestört wird.

Dass die weiblichen Curgäste wegen ihrer Katamenien ihre Cur unterbrechen müssen, ist ein sicherer Erfahrungssatz. Das völlige Verschwinden der letzten Spuren abzuwarten, und die Neckereien, welche die Regeln nach mehrtägiger Pause zuweilen wieder aufnehmen, wäre unnöthige Zeitverschwendung. Nur die Tage des stärkeren Verlustes sind zu respectiren.

Schwangere Frauen dürfen nur unter günstigen Befindens-, Wetter- und Wasser-Verhältnissen baden; bei stärkerem Wellenschlag nie. In den ersten Monaten der Schwangerschaft und bei Neigung zu Abortus halte ich das kalte Seebad für bedenklich; ich habe zu viele Fälle gesehen, wo schwangeren Frauen durch Abortus der Nutzen und das Vergnügen der Saison vereitelt wurde.

Wie die warmen Bäder als Curbäder zu nehmen sind, hängt in der Regel von speciellen ärztlichen Bestimmungen ab. Darum nur einige allgemeine Bemerkungen.

Es ist eine noch jetzt ziemlich allgemeine, traditionelle Sitte, während des warmen Bades ein nasses kaltes Tuch auf den Kopf zu legen, und zwar aus Furcht vor Congestionen nach dem Kopf. Ich habe die Ueberzeugung gewonnen, dass dieser Gebrauch nicht zu empfehlen ist. Das nasse Tuch ist nicht bloss unbequem und lästig für den Badenden, sondern übt auch auf die allgemeine Wirkung des Bades einen störenden Einfluss aus, namentlich bei den warmen Bädern im engeren Sinne des Worts, und bei den heissen, wo eine gelinde Transpiration am Kopfe wünschenswerth ist. Die Furcht vor Congestionen dahin ist unbegründet; je wärmer das Bad ist, desto mehr strömt das Blut in die peripherischen Gewebe, zieht sich



also vom Kopfe fort. Wohl kommt zuweilen bei solchen, die an Retention expiratorischer Gase in den Luftwegen leiden, in seltenen Fällen eine geringe Beklommenheit und selbst wohl Eingenommenheit des Kopfes vor; dann ist es aber besser, entweder das Bad zu beenden, oder sich in der Wanne aufzurichten, Brust und Herzgrube zu reiben, um ein Aufstossen zu begünstigen, welches schnell diese Beschwerden beseitigt, und dann weiter zu baden. Dass das nasse Tuch diesen Erscheinungen nicht vorbeugt, habe ich vielfach erfahren.

Während des warmen Bades sich zu bewegen, die Weichtheile zu palpitiren, ist gut, wenn es in gemässigten Schranken geschieht; zu starke und anhaltende Bewegung ist ein Fehler.

Das Tauchen im warmen Bade ist unter allen Umständen ein abnormes Verfahren.

Warme Wasser - Douchen mögen in einzelnen Fällen nützlich sein; doch eine bestimmte Indication dafür giebt es nicht. Im Allgemeinen sind sie nicht zu empfehlen.

Nach dem Bade ist eine kleine Promenade in der frischen Seeluft oder bei schwülem Wetter im Walde zweckmässig und gut; auch bei rauher Witterung geschieht sie besser im Walde. Aber weit ausgedehnte Promenaden und starke Anstrengung gleich nach dem Bade sind entschieden nachtheilig, am meisten bei schwüler Luft.

Auch nach dem warmen Bade darf man getrost der Ruhe pflegen, sobald sich das Bedürfniss dazu geltend macht.

**Nach dem Bade. Ruhe? Bewegung?** So wie über die Methode des kalten Bades, gehen auch über das Verhalten des Curgastes nach dem Bade die Ansichten weit auseinander. So wie im kalten Bade noch oft in starker Bewegung, eine wesentliche Ergänzung für seine Wirkung gesucht wird, so glaubt man noch häufiger, dass



dasselbe Moment die Verarbeitung des Bades, d. h. starke Bewegung nach dem Bade mit der Seebadecur solidarisch, ein nothwendiges Supplement der Cur sei. In der richtigen Antwort auf die Frage: Ob Ruhe oder Bewegung? liegt zum grossen Theil die Garantie für den Erfolg der Cur.

Der Zweck der Seebadecur ist, wie ich mehrfach hervorgehoben habe, wesentlich der: die individuelle Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Unter den verschiedenen Richtungen der individuellen Leistungsfähigkeit, welche zu erhöhen gestrebt wird, steht ohne Zweifel die Energie und Ausdauer der Bewegungskraft weit obenan. — Nun wissen wir, dass verschiedene Wege zum Ziele führen können; darum ist der Grundsatz: Uebung stählt die Kraft, ebenso berechtigt, als der: Ruhe zur rechten Zeit restaurirt die Kraft. Es handelt sich nur darum, auf Grundlage der Erfahrung festzustellen: Wann ist die rechte Zeit zur Ruhe? wann die zur Bewegung?

Eine vielfache Beobachtung der Enderfolge bei verschiedenem Verhalten hat mich überzeugt, dass die rechte Zeit für die Ruhe im Seebad die Zeit ist, in welche die Nachwirkung des Bades fällt, also die ersten Stunden nach dem Bade. Die rechte Zeit für die Bewegung ist die, wenn die Nachwirkung des Bades völlig beendet ist, die Zeit wenn nach Mittag die ersten Schwierigkeiten des Verdauungsactes überwunden sind; also Nachmittags- und Abendstunden.

Nichts stimmt mehr mit dem subjectiven Gefühl der Curgäste überein, als diese Forderung der Erfahrung. Am meisten ist es in der ersten Zeit der Cur der Fall, und wenn sich das Gefühl der Müdigkeit, des Ruhebedürfnisses auch allmählig verliert, so treten doch immer noch einzelne Tage ein, wo es wieder stärker hervortritt, selbst wenn es eine Zeit lang ganz beseitigt zu sein schien, — am stärksten an schwülen Tagen. — In den Nachmittagsstunden



ist es viel seltner der Fall. Ward die Vormittagsruhe eingehalten, so ist am Nachmittag und Abend die Neigung zu weiteren Promenaden, zu Beschäftigungen aller Art so lebhaft und sicher, dass dann mit Recht der Grundsatz eintreten darf: Uebung stählt die Kraft. Doch ist es während der ganzen Curzeit ein entschiedener Fehler, die allmählig sich hebende Kraft bis zu ihrer äussersten Gränze herauszufordern und Anstrengungen vorzunehmen, denen die Kraft noch nicht gewachsen ist.

Wenn daher bei rauhem Wetter der rasche Eintritt des erhöhten Stoffwechsels mit erhöhter Eigentemperatur auch bei kräftigeren Constitutionen gleich nach dem Bade auf sich warten lässt, so ist es ganz in der Ordnung, wenn diese durch eine rasche, aber kurze Promenade die Nachwirkung des Bades in Schwung bringen; aber ein Mehreres ist nicht bloss nicht erforderlich, sondern zu widerrathen. Für schwächere Constitutionen, denen es überall schwer wird, die gehörige Eigenwärme zu produciren, ist es viel besser, dies Resultat nicht durch Anstrengung zu forciren, sondern den Weg der Ruhe zu wählen, sich wie zur Nacht zu Bette zu legen, warm zu bedecken, nöthigenfalls selbst noch durch erwärmende Getränke nachzuhelfen. — Bei heisser, echauffirender Luft sind überall keine Promenaden aus Gesundheitsrücksichten nach dem Bade nöthig, und ihr Uebermaass ist geradezu schädlich.

Zwar halten Manche es für eine moralische Schwäche, dem Ruhebedürfniss nachzugeben; Andere besorgen davon Nachtheil für die Gesundheit, namentlich Congestionen und Schlagfluss; noch Andere fürchten sich dadurch eine üble Gewohnheit anzueignen. Aber das Eine ist so irrthümlich wie das Andere. Die Müdigkeit im Seebad hat ohne Frage eine Art fiebrigen Charakters; davon wird sich am leichtesten der überzeugen, welcher sie mit Consequenz bekämpfen will. Schläft man so bequem gebettet, wie möglich



ungestört, bis man von selbst erwacht, zu jeder Tageszeit, wenn das Bedürfniss eintritt, so folgt daraus nicht bloss kein Nachtheil und keine üble Angewohnheit, sondern in wenigen Tagen ist die Müdigkeit und das Ruhebedürfniss verschwunden, und der günstige Verlauf der Cur nimmt den raschesten Fortgang.

**Zweites Frühstück.** Die Diät vor dem Bade ist pag. 57 besprochen worden. Eine besondere Erwähnung verdient noch das zweite Frühstück. Es ist ein Erfahrungssatz, dass das Seebad, wenn es gut bekommt, den Appetit in hohem Grade weckt; der Hunger im Seebad ist eine sprüchwörtliche Thatsache. Nichts aber tentirt bekanntlich mehr, als das zweite Frühstück; jedoch ist es ein Fehler, aus dem zweiten Frühstück eine Mahlzeit zu machen, und bis zum vollen Gefühl der Sättigung dem Appetit nachzugeben. Wenn, wie es in den meisten Seebädern, und namentlich auch am heiligen Damm der Fall ist, um 2 Uhr zu Mittag gespeist wird, so ist es vollkommen unmöglich, nach einem solchen Frühstück, welches zwischen 10 und 11 Uhr genommen zu werden pflegt, bis dahin wieder hungrig zu sein. Und das Mittagessen soll und muss die Hauptmahlzeit am Tage bilden. Das zweite Frühstück darf, wenn es gut bekommen soll, ein gewisses empirisches Maass nicht überschreiten, welches Jeder für sich herausfinden muss. Es darf dem Diner nicht hinderlich sein, darf die Nachwirkung des Bades nicht belasten, die Erquicklichkeit der Ruhe nicht stören, nicht schwer und unlustig machen.

**Diät.** Im Uebrigen ist die Freiheit des diätetischen Regimes — und das ist ein wesentlicher Vorzug des Seebades — so gross, wie nirgendwo sonst, und es sind rücksichtlich der Seebad-Diät keine anderen, als die allgemein gesundheitsgemässen Grundsätze festzuhalten. Nur das sei noch erwähnt, was unter allen Umständen, im Seebad wie ausser demselben, zu beherzigen ist, dass diejenigen, welche



während des Tages nicht auf stetige Muskelarbeit angewiesen sind, wohl thun, zur Nacht möglichst wenig zu genießen.

## Das Baden zum Vergnügen und aus Erziehungs-Rücksichten.

**Vergnügensbäder.** Zwar sind die vorstehenden Bemerkungen über die Gebrauchsweise des Seebades für diejenigen gemacht, welche es einer Cur wegen gebrauchen. Denn die, welche zu ihrem Vergnügen baden, abstrahiren von einem hygieinischen Erfolge; sie sind gesund, und bedürfen keiner Cur. Aber gewiss liegt in ihrer Absicht eher der Wunsch, zu gleicher Zeit ihre Gesundheit zu vermehren, als sie zu vermindern. Zu ihrem eigenen Nachtheil bedenken sie jedoch häufig nicht, dass dieselbe Wirkung, welche der Curgast sucht, auch bei dem Nicht-Curgast eintreten muss, — dass er sich ihr, wenn er badet, nicht zu entziehen vermag. Er bekommt bei seinem Vergnügensbade wider seinen Willen die Wirkung obenein. — Mir sind leider viele Beispiele bekannt, in welchen diese Wirkung wider Willen so trübe Erinnerungen hinterlassen hat, dass ich mich zu einer wohlgemeinten Warnung berechtigt halte. Freilich liegt es in der Natur des Menschen, dass er die Erfahrung Anderer gering schätzt, und erst durch eigenen Schaden gewitzigt werden muss. Demungeachtet ist es die Sache des Arztes, zu warnen, wo eine Klippe für die Gesundheit liegt.

Eine solche Klippe ist die Ueberschätzung der eigenen Kraft gegenüber dem mächtigen Element, gegen welche sie in die Schranken treten soll. Es ist nicht wohlgethan, das Misverhältniss zwischen beiden ausser Acht zu lassen, und



bei dem Wunsch, sich den Genuss eines erfrischendes Seebades zu verschaffen, sich der Gesundheits-Gesetze zu entschlagen, welche auf Erfahrung beruhen, und vermeintliche Heldenthaten auszuüben. Die Grenze zwischen Nutzen und Schaden ist sehr leicht überschritten. Vorsicht ist, wie zu allen Dingen, auch beim Seebad nützlich; — und Vorsicht ist keine Aengstlichkeit.

Man vergesse daher wenigstens nie, dass die lange Dauer eines Bades mit lebhafter Anstrengung verbunden, zu welcher auch starkes Tauchen gehört, denen, welche nicht an die See gewöhnt sind, Schaden nach dem kurzen Vergnügen statt Nutzen bringt. Man beherzige ausserdem die empirischen Regeln, welche ich für das Verhalten der Curgäste vor, in und nach dem Bade besprochen habe.

**Erziehungsbäder.** Die kalten Seebäder der Kinder können fast durchweg Erziehungsbäder genannt werden. Eine sichere Indication für eine methodische Kalte-Seebade-Cur für Kinder giebt es nicht. — Ueber das, was für die körperliche und geistige Erziehung der Kinder geschehen soll, sind die Ansichten fast ebenso verschieden, als die Methode ihrer praktischen Durchführung, und darüber zu handeln, ist hier nicht der geeignete Platz. Wo die kalten Seebäder in die Reihe der körperlichen, selbst geistigen Erziehungsmittel eintreten sollen, thun die Erzieher wohl, sich wenigstens bekannt zu machen mit den Grundsätzen, welche ihnen die Erfahrung über die Bedeutung der Seebäder zur Verfügung stellt. — Insbesondere aber mache ich noch auf die folgenden Punkte aufmerksam.

Kleine Kinder in's kalte Bad tragen, und nach traditionellem Gebrauch dreimal tauchen zu lassen, sie mögen schreien, so viel sie wollen, ist eine durch keine ärztliche Indication irgendwie zu rechtfertigende Maassregel. Ihnen thun Waschungen mit Seewasser im Zimmer viel sicherere und bessere Dienste.



Grössere Kinder gewöhnt man richtiger bei stillem Wetter und warmer See mit Nachsicht und allmählig an das kalte Bad, wenn sie Furcht und Abneigung dagegen haben, und bereitet sie ebenfalls durch kalte Waschungen im Zimmer auf ihre künftigen Genüsse vor. Dabei ist es kein Verlust, wenn sie die ersten Male nicht viel mehr thun, als die Füsse in's Wasser stecken und ihr Gesicht waschen; sie gewöhnen sich so in der Regel bald an's Baden.

Langer Aufenthalt im Wasser ist auch bei stiller und warmer See ihnen trotz ihrer Bitten nicht zu gestatten, und namentlich sind Schwimmübungen in der See, bei welchen dies nicht zu vermeiden sein würde, nicht am Platz.

Bei bewegter See baden Kinder am besten nicht.

Wochenlang täglich zu baden, ist für Kinder zu viel; auch unter günstigen Verhältnissen von Luft und Wasser müssen sie nach Verlauf weniger Tage eine ein- oder mehrtägige Pause machen.

Väter, und besonders Mütter, die selber baden, begehen ein grosses Unrecht gegen sich selbst, wenn sie zu gleicher Zeit das Baden ihrer Kinder besorgen. Auch die warmen Bäder ihrer Kinder sollten solche Mütter Anderen überlassen.

Während Kinder Seebäder nehmen, ihnen geregelten stundenlangen Unterricht ertheilen zu lassen, ist eine Maassregel, welche nicht dringend genug widerrathen werden kann. Von der erfahrungsmässigen Fruchtlosigkeit solchen Unterrichtes abgesehen, handelt man feindlich gegen die Wirkung der Seebäder. Sollen sie aber Unterricht haben, so lasse man sie Vormittags baden und Nachmittags zur Schule gehen, oder besser noch Vormittags ihre Stunden nehmen und Nachmittags baden. — Viel wird aus der Erziehung der Kinder und ihrem wissenschaftlichen Fortschritt im Seebad nie.



Man unterlasse nie, dem Ruhebedürfniss der Kinder, welches eine Zeit lang wenigstens im Seebad auch bei denen eintritt, welchen es ausserdem fremd ist, vollständig nachzugeben.

## Die Zeit für Seebade-Curen.

Es liegt in dem Charakter eines guten Seebades überhaupt, dass es in der Zeit, in welcher die Lust, sich in der See zu erfrischen, allgemein ist, nicht bloss seine Bedeutung als Curort vertritt, sondern auch ein Magnet für Viele ist, die an nichts weniger als an eine ernste Cur denken. Factisch geben in dieser Zeit den Ton im Seebad die Gesunden an. — Daher gelte denen, welche ihrer eigenen Kaltblütigkeit, dem bewegten Leben der vollen Saison gegenüber nicht sicher sind, denen, deren Sinn mehr auf den reellen Nutzen einer ruhigen Cur, als auf die anregenden Eindrücke des geselligen Lebens gerichtet ist, der wohlgemeinte Rath: die ersten Sommermonate zum Aufenthalt an der See und für ihre Seebade-Cur zu wählen.

Dies gilt namentlich den gracilen und reizbaren Naturen mit Nervenverstimmungen mancherlei Art; den bleichstüchtigen Mädchen, denen, bei welchen eine tuberculöse Disposition im Hintergrund zu liegen scheint, oder constatirt ist; den Apoplektikern und Paretikern, den Herzkranken, und vor allen Dingen den Kindern. Ihnen Allen kommen die grossen Vorzüge, welche der Frühling an der nördlichen Küste gewährt, in dem Grade zu Gute, dass sie dieselben der Hälfte ihrer Cur gleichachten können. Zu keiner Zeit ist die Luft so wunderbar erfrischend, und nie-



mals greift sie so wohlthätig in die Belebung des Stoffwechsels ein, als wenn der hier wochenlang später eintretende Frühling alle seine Kräfte anstrengt, um das nachzuholen, was er gegen den längst passirten Frühling des Binnenlandes versäumt hat. — Die Kinder spielen sich fast gesund von ihren Krankheits-Anlagen, und bedürfen geringer Nachhülfe durch eine Cur. Den Erwachsenen thut die ungestörte Ruhe über alles Erwarten wohl, und leistet der Wirkung ihrer Cur mächtigen Vorschub; und diese finden sie in den Seebädern noch lange, wenn die Bäder des Binnenlandes schon ihre volle Saison haben. Der allgemeine Zug in's Seebad fällt erst in die zweite Hälfte des Juli und in die erste des August, und bis dahin ist eine schöne Zeit, welche für die Benutzung der unvergleichlichen Frühlingsluft der Seebäder nicht versäumt werden sollte.

In die frühe Zeit der Saison werden am zweckmässigsten alle die Curen verlegt, welche wir warme Curen zu nennen pflegen, während sie an der See durch ihre Verbindung mit den anregenden Elementen des Seebades besser combinirte genannt würden. Selten ist dann die Luft so heiss, wie in den Hundstagen, wo die frische See unwiderstehlich aus dem Badehaus in's offene Wasser drängt, und Veranlassung zur Uebereilung giebt, die nicht im Einklang zu den Motiven, zu den Dispositionen steht, aus welchen die Krankheits-Erscheinungen der Badenden resultiren. Und diesen Motiven mehr, als der körperlichen Schwäche, ihren Folgen, gelten doch die warmen Curen vorzugsweise; mit ihnen verbindet sich zweckmässig der innere Gebrauch von Mitteln, welche im Verein mit den richtigen Bädern in der Seeluft diesen Dispositionen rascher und entschiedener einen Umschwung zu geben vermögen, wie fern von der See.

Ueberdies schliesst sich das Ende der Cur sehr natürlich an die Zeit an, wo die Temperatur der See sich schon



gehoben hat, und wo sie häufiger als man voraussetzt, mit einigen kalten Seebädern einen Abschluss findet, welcher kaum hoch genug angeschlagen werden kann.

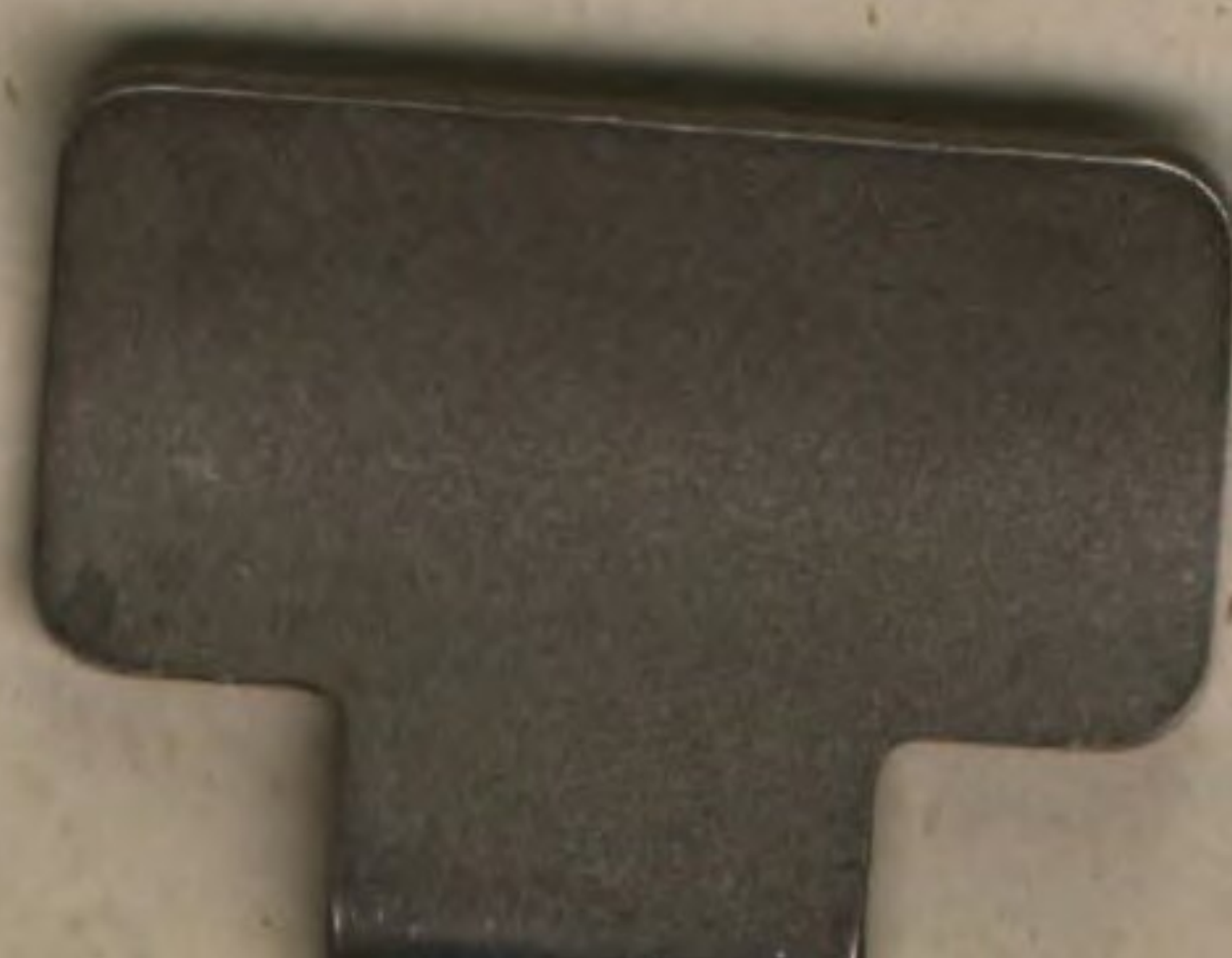
Dagegen werden diejenigen, welche die weitgreifende Neigung zu „Erkältung“ bekämpfen wollen, besser die spätere Zeit der Saison, die letzte Hälfte des August und den September zu ihren Curen wählen. Sie haben in der herbstlichsten Witterung mehr als in den Hundstagen Gelegenheit, ihre habituellen Leiden exacerbiren zu sehen, und durch die präzisen Curmittel des Seebades haben sie es in der Gewalt, sie rasch zu bekämpfen, während das härtere Herbstklima an der See sie gegen die härtere Jahreszeit wappnet, welcher sie demnächst entgegen gehen.

Im Uebrigen gestattet ein Seebad von dem Schlage, wie es unser Postulat war, zu jeder Zeit der Saison jede ernste Cur zu beginnen und durchzuführen, wenn dem Curgast nicht die Freiheit der Action durch bindende Vorschriften abgeschnitten.











Von demselben Verfasser erschienen früher in  
unserm Verlage:

Das Doberaner Seebad  
**Der Heilige Damm,**  
seine Curmittel  
und ihre Verwendung.

für Curgäste und Aerzte dargestellt.

1858. gr. 8. mit 2 Steint. Preis 15 Sgr.

Fliegende Blätter  
vom  
**Heiligen Damm.**

Heft 1. Inhalt: 1) Die Kinder im Seebad.

2) Apoplektische und Herzkranke im  
Seebad.

3) Ueber Erkältung.

1864. gr. 8. Preis 7 $\frac{1}{2}$  Sgr.

Heft 2. Inhalt: 1) Die Retention expiratorischer Gase.

2) Vom Brunnentrinken im Seebad.

1865. gr. 8.



Kortüm, August

Das Seebad und Die Seebade-Cur

Rostock 1865

M.med. 528 ro

urn:nbn:de:bvb:12-bsb10287317-1